BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

12

CẦU LÔNG

SÁCH GIÁO VIÊN

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN VĂN HÙNG (Chủ biên)
PHẠM THỊ LỆ HẰNG – NGUYỄN ĐỖ MINH SƠN – TRẦN MINH TUẤN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

CẦU LÔNG

12

SÁCH GIÁO VIÊN

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

QUY ƯỚC VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH

CTGDPT	Chương trình giáo dục phổ thông
GD&ĐT	Giáo dục và Đào tạo
GDTC	Giáo dục thể chất
GV	Giáo viên
H.	Hình
HS	Học sinh
SGK	Sách giáo khoa
SGV	Sách giáo viên
TDTT	Thể dục thể thao
THPT	Trung học phổ thông
TTCB	Tư thế chuẩn bị
VĐV	Vận động viên
XP	Xuất phát

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Lời nói đầu

Quý thầy cô thân mến!

Với mong muốn được góp phần hỗ trợ quý thầy cô trong việc giảng dạy môn thể thao tự chọn (Cầu lông) lớp 12 theo tinh thần đổi mới của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất 2018, nhóm tác giả biên soạn sách hân hạnh gửi đến quý thầy cô quyển ***Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông – Sách giáo viên*** của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông – Sách giáo viên được biên soạn gồm hai phần:

+ Phần 1. Giới thiệu chung về Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông

+ Phần 2. Thể thao tự chọn: Cầu lông

Ngoài việc cung cấp cho giáo viên những kiến thức chuyên sâu cần thiết khi dạy môn Cầu lông, nội dung của sách còn gợi ý về kế hoạch dạy học, kĩ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao cũng như hướng dẫn giáo viên cách thức triển khai các nội dung dạy học, các chủ đề kĩ thuật sao cho hợp lí và phù hợp với nhiều đối tượng học sinh khác nhau.

Nội dung sách phù hợp với giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp, được biên soạn theo hướng mở nhằm tạo điều kiện để giáo viên có thể lựa chọn và tổ chức các hoạt động giảng dạy phù hợp với thể lực, nguyện vọng của các em học sinh và khả năng tổ chức của nhà trường.

Mong rằng quyển ***Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông – Sách giáo viên*** sẽ là tài liệu hữu ích giúp giáo viên hoàn thành tốt yêu cầu, nhiệm vụ giảng dạy môn thể thao tự chọn Cầu lông lớp 12 cho các em học sinh.

Việc biên soạn sách tuy có nhiều cố gắng nhưng chắc chắn sẽ không thể tránh khỏi những thiếu sót nhất định, tập thể nhóm tác giả rất mong nhận được những ý kiến đóng góp quý báu từ phía quý thầy cô và các bạn đọc.

Trân trọng!

NHÓM TÁC GIẢ

Mục lục

Trang

QUY ƯỚC VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH **2**

LỜI NÓI ĐẦU **3**

PHẦN MỘT. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – CẦU LÔNG **5**

Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất .....

PHẦN HAI. THỂ THAO TỰ CHỌN – CẦU LÔNG **26**

Chủ đề 1. Những vấn đề chung **26**

Bài 1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Cầu lông 26

Bài 2. Một số điều luật thi đấu; Phương pháp trọng tài cầu lông 32

Chủ đề 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ **43**

Bài 1. Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay 43

Bài 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay 50

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay 57

Bài 4. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay 64

Chủ đề 3. Kĩ thuật đánh cầu cao tay và đập cầu thuận tay **72**

Bài 1. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay 72

Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay 79

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay 86

Chủ đề 4. Chiến thuật trong thi đấu đôi **94**

Bài 1. Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi 94

Bài 2. Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi 101

Bài 3. Chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi 108

Phần một

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – CẦU LÔNG

I. MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12

1. Mục tiêu

Môn GDTC lớp 12 được thực hiện thống nhất theo mục tiêu chung của cấp THPT nhằm giúp HS lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện, hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên; từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

2. Yêu cầu cần đạt

Ngoài việc góp phần hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung được quy định cụ thể trong Chương trình tổng thể của CTGDPT được ban hành năm 2018, nội dung môn Giáo dục thể chất lớp 12 cũng thể hiện đúng các yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất (năng lực đặc thù) ở cấp THPT được quy định trong Chương trình môn Giáo dục thể chất do Bộ GD&ĐT ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018.

Đối với môn GDTC lớp 12, yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất được quy định cụ thể như sau:

– Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,…) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn thể thao lựa chọn đối với sức khoẻ và xã hội.

– Hiểu và phân tích được những điều luật của môn thể thao đã lựa chọn để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.

– Thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong luyện tập và thi đấu môn thể thao lựa chọn.

– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Biết lập kế hoạch tập luyện môn thể thao ưa thích.

– Thể hiện năng khiếu về môn thể thao lựa chọn trong học tập và thi đấu.

– Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

– Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

– Thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

II. GIỚI THIỆU SÁCH *GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – CẦU LÔNG – SÁCH GIÁO VIÊN*

1. Quan điểm biên soạn

Sách *Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông – Sách giáo viên* được biên soạn thống nhất theo định hướng đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông (Nghị quyết 88/2014/QH13 của Quốc hội) và CTGDPT của Bộ GD&ĐT (2018) với trọng tâm là chuyển "từ nền giáo dục nặng về truyền thụ kiến thức sang nền giáo dục phát triển toàn diện cả về phẩm chất và năng lực, hài hoà đức, trí, thể, mĩ và phát huy tốt nhất tiềm năng của mỗi HS", vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục. Trong đó, GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

Nội dung sách hướng dẫn cho GV vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy, đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, sử dụng hợp lí các thiết bị, dụng cụ cũng như các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả, góp phần làm cho HS yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

Sách *Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông – Sách giáo viên* được trình bày chủ yếu theo hình thức mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung bài học đều có hình ảnh minh hoạ cụ thể cho việc phân tích kĩ thuật động tác, các bài tập phối hợp chiến thuật cũng như cách thức tiến hành các trò chơi vận động. Sách không trình bày nội dung giáo án cho từng tiết học mà trao quyền chủ động để GV tự tổ chức lớp học sao cho phù hợp với điều kiện, tình hình giảng dạy thực tế.

2. Các hình thức tổ chức giảng dạy

Tuỳ theo nội dung và giai đoạn tập luyện, trong quá trình giảng dạy GV có thể linh hoạt tổ chức giảng dạy theo một số hình thức như sau:

2.1. Hình thức tập luyện tập thể (tập luyện đồng loạt)

Hình thức này được sử dụng khi nội dung lên lớp đồng nhất và tất cả HS có thể cùng thực hiện một nhiệm vụ nào đó trong buổi học (thường được sử dụng nhiều ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của buổi học cũng như ngay cả ở phần cơ bản). Các nhiệm vụ giống nhau có thể thực hiện dưới dạng:

– Toàn lớp cùng thực hiện.

– Các nhóm cùng thực hiện.

– Lần lượt thực hiện có nghỉ giữa hoặc liên tục.

Hình thức tập luyện tập thể thường được sử dụng rộng rãi, có thể áp dụng khi không có những thiết bị tập luyện phức tạp. Ưu điểm của hình thức này là cho phép GV luôn chủ động hướng dẫn cả lớp.

2.2. Hình thức tập luyện chia nhóm (chia tổ tập luyện)

Hình thức này có đặc điểm là chia HS thành một số tổ/ nhóm, mỗi tổ/ nhóm thực hiện nhiệm vụ của mình theo sự chỉ dẫn của GV hoặc một HS (cán sự). Những nhiệm vụ có thể được thực hiện theo các cách sau:

– Cả tổ/ nhóm cùng thực hiện.

– Lần lượt thực hiện (một hoặc hai HS).

Hình thức tập luyện chia nhóm thường được sử dụng trong phần cơ bản của tiết học cho những bài tập khác loại và phức tạp,... Hình thức này có thể giúp cho HS thêm hứng thú, tăng tính tích cực trong tập luyện. HS có thể lựa chọn bài tập và cách thức thực hiện các bài tập đó phù hợp với đặc điểm của bản thân (do có sự phân nhóm theo giới tính, trình độ chuẩn bị thể lực, trạng thái sức khoẻ).

Ưu điểm của hình thức này là nó cho phép GV chú ý có lựa chọn đến những HS đang thực hiện những động tác phức tạp để có thể bảo đảm cho các em khỏi nguy cơ chấn thương hoặc cần giúp đỡ kịp thời.

2.3. Hình thức tập luyện cặp đôi

Hình thức luyện tập cặp đôi thường được sử dụng nhiều ở phần cơ bản của buổi học, có thể dùng để hỗ trợ các hình thức luyện tập khác (luyện tập cá nhân, nhóm, tập thể).

Hình thức này có đặc điểm là HS được chia thành từng đôi một, thực hiện nhiệm vụ của mình với sự hỗ trợ của bạn cùng tập và theo sự chỉ dẫn của GV. GV sẽ phân chia hoặc cho HS được lựa chọn người cùng tập luyện, sau đó triển khai nhiệm vụ tập luyện và bắt đầu việc quan sát, hỗ trợ, sửa sai cho từng cặp đôi.

Hoạt động luyện tập cặp đôi có những ưu điểm như sau:

– Tạo cơ hội tham gia đóng góp xây dựng bài tập của HS.

– Tăng thêm tần số luyện tập cho HS trong buổi học, tạo thêm cơ hội cho nhiều HS được luyện tập trong cùng một lúc.

– Tăng cường sự giao tiếp, trao đổi, hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau của HS.

– Tạo điều kiện cho GV làm việc với tư cách là người hướng dẫn, tư vấn cho HS.

2.4. Hình thức tập luyện cá nhân (tổ chức tập luyện cá biệt)

Đặc điểm của hình thức này là GV đặt những nhiệm vụ khác nhau cho những HS cá biệt hoặc cho từng HS và giám sát việc tập luyện của các em để có sự hỗ trợ kịp thời. Sử dụng hình thức này đòi hỏi HS phải có tính kỉ luật cao, quan tâm đến kết quả tập luyện và có trình độ khá để thực hiện các bài tập một cách độc lập cũng như phải có thiết bị, cơ sở vật chất tốt và đảm bảo an toàn.

3. Một số bước gợi ý khi tổ chức giảng dạy

– Bước 1: GV giới thiệu về nội dung phần Kiến thức chung, sau đó giới thiệu nội dung học, làm mẫu, HS quan sát. GV có thể sử dụng những câu hỏi gợi mở để giúp HS có thể liên hệ với thực tế cuộc sống, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ cho HS.

– Bước 2: GV phân tích kĩ thuật động tác, HS quan sát và đưa ra nhận xét giúp phát triển năng lực tự chủ – tự học.

– Bước 3: GV tổ chức tập luyện cho HS.

+ Trong giai đoạn dạy học ban đầu (buổi học kiến thức mới) khi hướng dẫn động tác, GV nên cho cả lớp thực hiện luyện tập đồng loạt (cả lớp cùng thực hiện) để giúp hình thành kĩ thuật ban đầu cho HS. Đây là giai đoạn HS dễ tập sai kĩ thuật, GV cần chú ý quan sát và đưa ra hình thức sửa sai phù hợp cho HS (làm mẫu lại động tác, sử dụng các bài tập sửa lỗi sai,...).

+ Trong quá trình thực hiện, GV chia lớp ra thành các nhóm nhỏ để tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

+ Xen kẽ giữa các lần tập, GV có nhận xét, sửa chữa động tác sai, sau đó GV cho một nhóm HS thực hiện động tác theo khẩu lệnh của GV và sửa sai, các HS khác quan sát.

– Bước 4: GV cho HS chủ động thực hiện theo từng nhóm nhỏ.

+ HS trong quá trình tập theo nhóm có thể trao đổi, tự nhận xét bản thân và nhận xét, tự sửa sai và sửa sai với các bạn trong nhóm.

+ Chia lớp thành từng nhóm nhỏ để HS tự tập luyện và tham gia trò chơi vận động, sau đó các nhóm sẽ báo cáo kết quả tập luyện theo nhóm của mình.

+ Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, GV vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

– Hoạt động ôn tập: GV tổ chức thông qua các buổi tập theo từng nội dung trong từng chủ đề, ngoại trừ buổi đầu tiên và các buổi kiểm tra, đánh giá. Học nội dung mới nên ôn lại nội dung đã học bằng nhiều hình thức khác nhau: ôn tập ở đầu buổi tập; ôn tập dưới hình thức trò chơi theo nhóm; kết hợp các nội dung mới và cũ thành một hoạt động tập luyện.

4. Đánh giá kết quả giáo dục

Mục tiêu, nguyên tắc và hình thức đánh giá kết quả môn GDTC được thực hiện theo CTGDPT môn GDTC do Bộ GD&ĐT ban hành ngày 26/12/2018 và Thông tư 22/2021/TT-BGDĐT Quy định về đánh giá HS trung học cơ sở và HS THPT ban hành ngày 20/7/2021.

4.1. Mục tiêu đánh giá

Đánh giá kết quả GDTC là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

4.2. Nguyên tắc đánh giá

– Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong CTGDPT môn GDTC, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ GD&ĐT ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động TDTT của HS.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của cha mẹ HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nhà trường.

4.3. Hình thức đánh giá

– Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì:

+ Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

+ Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

– Đánh giá bằng nhận xét và đánh giá bằng điểm số.

+ Đánh giá bằng nhận xét: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên, đánh giá định kì thông qua các hình thức kiểm tra, đánh giá việc thực hiện nhiệm vụ rèn luyện và học tập của HS.

+ Đánh giá bằng điểm số: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10, GV dùng điểm số để đánh giá kết quả rèn luyện và học tập của HS. Đánh giá bằng điểm số được sử dụng trong đánh giá thường xuyên, đánh giá định kì thông qua các hình thức kiểm tra, đánh giá việc thực hiện nhiệm vụ rèn luyện và học tập của HS phù hợp với đặc thù của môn học.

Môn GDTC được đánh giá bằng nhận xét theo một trong hai mức: Đạt, Chưa đạt.

Thời lượng dành cho môn GDTC ở mỗi lớp là 70 tiết trong năm học, trong đó đánh giá cuối học kì, cuối năm học được phân bổ 10% số tiết cả năm (tương ứng 7 tiết), vì vậy, tuỳ tình hình giảng dạy thực tế, GV có thể chủ động trong việc tổ chức các tiết kiểm tra – đánh giá.

5. Cấu trúc bài học

Căn cứ theo Điều 7, Thông tư 33/2017/TT-BGDĐT, cấu trúc mỗi bài học trong sách *Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông – Sách giáo viên* bao gồm 4 hoạt động: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng.

Chức năng cụ thể của các hoạt động:

– Mở đầu:

+ Mục tiêu: Thể hiện những yêu cầu về phẩm chất, năng lực chung và năng lực chuyên môn (năng lực môn học) mà HS cần đạt được sau bài học.

+ Khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động: cung cấp những bài khởi động và những trò chơi vận động nhẹ nhàng nhằm tạo sự hứng thú, vui vẻ và chuẩn bị tâm lí cho HS trước khi vào nội dung học mới; tạo mối liên tưởng giữa kiến thức và kĩ năng đã có với kiến thức và kĩ năng mới; nâng cao mức độ hoạt động của các cơ quan chức năng, chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với lượng vận động cao hơn.

– Kiến thức mới: Đây là sự cụ thể hoá những yêu cầu cần đạt được quy định trong Chương trình môn học, các kiến thức mới (động tác mới) được thể hiện thông qua những hình ảnh trực quan kèm theo mô tả.

HS nhận biết được vai trò, tác dụng của bài tập; nhận dạng, ghi nhớ được hình ảnh và yêu cầu thực hiện động tác; có thể mô tả bằng lời một cách khái quát, sơ lược về động tác, về cách thức thực hiện bài tập.

– Luyện tập: Nhằm củng cố kiến thức mới, biến kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân, bằng các hình thức tập luyện đa dạng như luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm, luyện tập đồng loạt.

Trong hoạt động luyện tập này, sách còn cung cấp cho HS các trò chơi vận động nhằm bổ trợ cho nội dung kiến thức mới, giúp HS có thể củng cố kĩ thuật động tác và giải trí sau giờ học.

– Vận dụng: Nhằm giúp HS phát triển năng lực thông qua những câu hỏi vận dụng đơn giản phù hợp với lứa tuổi và trình độ; hình thành nhu cầu học hỏi, trao đổi lẫn nhau trong tập thể lớp và bạn bè; phát triển khả năng tự học, tìm kiếm thông tin và bổ sung kiến thức, kĩ năng.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong sách *Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông – Sách giáo viên* phát huy tối đa vai trò của kênh chữ và kênh hình trong việc trình bày thông tin và gợi ý hướng dẫn tổ chức các hoạt động học tập cho HS.

III. Yêu cầu về sân bãi, trang thiết bị tập luyện

Để việc giảng dạy đạt được hiệu quả cao cần trang bị đủ dụng cụ và trang thiết bị tập luyện cho HS. Các trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi được sử dụng trong quá trình tập luyện cần phải đảm bảo các yêu cầu về tiêu chuẩn kĩ thuật và chất lượng từ nhà sản xuất, đồng thời cần đảm bảo phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tầm vóc của HS. Trong quá trình tổ chức giờ học, GV cần quan sát, nhắc nhở HS kiểm tra dụng cụ của mình trước khi sử dụng (dụng cụ có thể bị hư tổn trước hoặc trong lúc đang tập luyện) và thông báo ngay cho GV khi có vấn đề bất thường.

IV. Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề

Phần gợi ý kế hoạch dạy học theo từng chủ đề giúp GV có cái nhìn tổng quát về CTGDPT mới, sách giáo khoa *Giáo dục thể chất lớp 12 – Cầu lông*. Thông qua đó, GV sẽ tự lập kế hoạch tổ chức dạy học phù hợp với điều kiện của nhà trường và bản thân. GV có thể tuỳ chỉnh số tiết từng bài trong mỗi chủ đề nhưng vẫn đảm bảo tổng thời lượng như trong chương trình môn học đã quy định.

ĐỀ CƯƠNG TỔNG THỂ
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – CẦU LÔNG

TT	Phần	Tên chủ đề	Số bài	Số tiết	Tỉ lệ (%)
1	Kiến thức chung	*Chủ đề.* Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất	1	0	0
2	Thể thao tự chọn: Cầu lông	*Chủ đề 1.* Những vấn đề chung	2	5	7,1
		Chủ đề 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ	4	16	22,9
		Chủ đề 3. Kĩ thuật đánh cầu cao tay và đập cầu thuận tay	3	20	28,6
		Chủ đề 4. Chiến thuật trong thi đấu đôi	3	22	31,4
Kiểm tra đánh giá				7	10,0
Tổng				**70**	**100**

Việc dạy học phần Kiến thức chung GV sẽ lồng ghép vào các buổi học thực hành.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

GỢI Ý TỔ CHỨC DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 12 – CẦU LÔNG

Số tiết: 70 tiết (mỗi buổi 2 tiết)

STT	NỘI DUNG	Buổi / Tiết	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	**Phần một. Kiến thức chung**																																				
	Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất																																				
2	**Phần 2. Thể thao tự chọn – Cầu lông**																																				
	Chủ đề 1: Những vấn đề chung																																				
	Bài 1: Vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội; Kế hoạch tập luyện môn Cầu lông		×																																		
	Bài 2: Một số điều luật thi đấu; Phương pháp trọng tài cầu lông																	×	×																		
3	**Chủ đề 2: Kĩ thuật bỏ nhỏ**																																				
	Bài 1: Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay			×	×																																

	Bài 2: Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay					x	x																														
	Bài 3: Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay							x	x																												
	Bài 4: Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay									x	x																										
4	**Chủ đề 3: Kĩ thuật đánh cầu cao tay và đập cầu thuận tay**																																				
	Bài 1: Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay											x	x	x																							
	Bài 2: Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay														x	x	x																				

	Bài 3: Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay																				x	x	x	x													
5	**Chủ đề 4: Chiến thuật trong thi đấu đôi**																																				
	Bài 1: Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi.																								x	x	x										
	Bài 2: Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi																											x	x	x	x						
	Bài 3: Chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi																															x	x	x	x		
6	**Kiểm tra và đánh giá**																		x	x																x	x

Phần gợi ý kế hoạch bài dạy GV có thể tham khảo thêm ở Kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông trên website tập huấn của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

V. Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất

Trong phần này chúng tôi có sử dụng các tài liệu tham khảo:

Donna Shryer, *Body fuel: A guide to good nutrition*, National Academy of Sciences, Washington, D. C, 2008.

Đào Thị Minh Tâm, *Dinh dưỡng trẻ em*, Nhà xuất bản Đại học Sư Phạm TP.HCM, 2018.

Lisa Hark – Ph.D.&Dr. Darwin Deen, *Dinh dưỡng: Chìa khoá vàng cho sức khoẻ*, Nhà xuất bản Phụ nữ, Hà Nội, 2019.

Nguyễn Kim Hưng – Bùi Thị Hoàng Mai, *Dinh dưỡng để thành công trong thể thao*, Nhà xuất bản Phụ nữ, 2002.

Nông Thị Hồng, Lê Quý Phượng, Vũ Chung Thuỷ, Lê Gia Vinh, *Vệ sinh và y học Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Sư Phạm, Hà Nội, 2005.

Penguin Random House – Trần Trương Phúc Hạnh dịch, *How Food Works – Hiểu hết về thức ăn*, Công ty Văn hóa và Truyền thông Nhã Nam, Hà Nội, 2018.

Phạm Duy Tường, *Dinh dưỡng và an toàn thực phẩm*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2012.

Suzan ne Girard Eberle, *Kế hoạch dinh dưỡng cho các cuộc thi đấu và các điều kiện cụ thể*, Nhà xuất bản Thể thao và Du lịch, Hà Nội, 2020.

W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill, *Physiology of Sport and Exercise* (8th Ed.), Human Kinetics, Champaign, IL, 2022.

Mục tiêu bài học

– Giúp cho HS cách hướng dẫn người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

– Yêu cầu HS hợp tác, trao đổi cùng bạn tìm hiểu cách sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

1.Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

1.1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ

Trong quá trình tập luyện TDTT, người tập phải chịu tác động trực tiếp bởi các yếu tố từ môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... Do đó, việc hiểu được các tác động và biết sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện sẽ giúp nâng cao hiệu quả tập luyện cũng như có thể hướng dẫn người thân, bạn bè,... trong quá trình rèn luyện sức khoẻ. Yếu tố môi trường tự nhiên tham gia vào các hoạt động ngoài trời (trong điều kiện môi trường tự nhiên) như cầu lông, bóng chuyền, bóng rổ, đi xe đạp

hay đơn giản là đi bộ có thể giúp cải thiện sức khoẻ. Sử dụng yếu tố môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ cần dành nhiều thời gian tập luyện ở ngoài trời, tại những nơi có môi trường không khí trong lành, nhiều cây xanh như trong công viên, nơi có sông, hồ nước trong sạch, thoáng khí hoặc khu dân cư yên tĩnh,... Việc hít thở không khí trong lành trong quá trình tập luyện sẽ giúp giảm căng thẳng, hạ huyết áp, cải thiện chức năng hô hấp, tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể,...

Với các hoạt động trong nhà, hãy đảm bảo có thể tiếp xúc với nhiều ánh sáng mặt trời nhất, giữ cho không gian sống được thông thoáng bằng cách mở cửa sổ để không khí lưu thông thuận lợi, giúp cải thiện chất lượng không khí trong nhà.

Yếu tố nước

Vận động trong môi trường nước giúp giảm căng thẳng cho hệ thống tim mạch và tiêu hao nhiều năng lượng hơn nhờ lực cản của nước, phù hợp với mọi người ở các lứa tuổi khác nhau.

Khi vận động trong môi trường nước, hầu hết các nhóm cơ của cơ thể đều được tác động, các khớp được giảm bớt những áp lực gây tổn hại, vì vậy có tác động tích cực đối với sức mạnh cơ bắp, tính linh hoạt và sức khoẻ nói chung. Khi tập luyện dưới nước, cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, khởi đầu chậm, sau đó tăng dần cường độ. Tiến hành tập luyện với lượng vận động phù hợp, hạn chế việc cố gắng quá mức sẽ gây tổn hại đến sức khoẻ.

Cần đảm bảo tuân thủ kỉ luật khi tập luyện dưới nước và trang bị các kiến thức về kĩ năng phòng chống đuối nước, các thiết bị hỗ trợ cần thiết như phao bơi, thiết bị nổi, kính bảo hộ,... Ngoài ra, có thể sử dụng một số liệu pháp nước nóng hoặc bể thuỷ trị liệu với nước giàu khoáng chất có thể giúp thư giãn cơ bắp, giảm đau và cải thiện sức khoẻ sau các buổi tập thể lực nặng.

Yếu tố ánh sáng

Các hoạt động dưới ánh sáng mặt trời giúp tăng cường khả năng tổng hợp vitamin D của cơ thể, tăng khả năng thúc đẩy quá trình sản sinh serotonin – một chất dẫn truyền hoá học có vai trò giúp ổn định tâm trạng, tăng cường hệ thống miễn dịch, tăng lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế các bệnh về tim mạch, hô hấp và giúp cho làn da khoẻ mạnh.

Khi tập luyện ngoài trời, cần sử dụng đa dạng các bài tập giúp cơ thể tiếp xúc đều với ánh sáng mặt trời để tối ưu hoá các lợi ích đạt được. Các loại hình tập luyện có thể bao gồm: chạy bộ, đạp xe, đi bộ đường dài, các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông,...

Trong thời gian đầu, chỉ nên tập luyện dưới ánh sáng mặt trời trong khoảng từ 5 – 10 phút. Sau đó, thời gian tập luyện có thể kéo dài thêm từ 5 – 10 phút mỗi ngày nhưng không quá 30 – 40 phút vì việc tập luyện dưới ánh sáng mặt trời liên tục trong thời gian quá lâu sẽ có hại đối với sức khoẻ (mất nhiều nước, chóng mặt, say nắng, cháy da,...).

Nếu phải hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời ở cường độ cao trong thời gian dài, cần sử dụng mũ rộng vành, mặc áo dài tay, quần dài,... Cần thiết có thể sử dụng kem chống nắng, kính mát nhằm hạn chế ảnh hưởng xấu từ bức xạ của ánh sáng mặt trời.

Hoạt động dưới ánh sáng mặt trời có thể dẫn đến thoát mồ hôi nhiều hơn, vì vậy khuyến khích người tập cần bù đủ nước uống, uống nước bất cứ khi nào thấy khát, cả trước, trong và sau khi tập luyện.

1.2. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong quá trình tập luyện là một cách hiệu quả để phát triển các tố chất thể lực, song cần phải có mục đích rõ ràng, nhu cầu và loại hình vận động phù hợp, có kế hoạch tập luyện cụ thể, đánh giá sự tác động từ yếu tố môi trường.

Tập luyện trong môi trường nước: Khi tiến hành luyện tập dưới nước, các hoạt động của cơ thể chịu sự cản trở do áp lực của nước tạo ra đòi hỏi cơ bắp phải hoạt động thường xuyên với cường độ lớn. Điều này sẽ giúp cho người tập tăng cường sức mạnh cơ bắp và tăng sức bền cho tim mạch.

Có thể sử dụng phương pháp tập luyện lặp lại các bài tập đi, chạy, nhảy, bơi, lặn, các trò chơi, các bài tập sử dụng lực cản của nước để phát triển thể lực cho người tập.

Tập luyện trong địa hình tự nhiên: Việc sử dụng hợp lí yếu tố địa hình tự nhiên khi tập luyện sẽ giúp tăng hiệu quả của việc rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể lực.

Chạy lên dốc giúp tăng cường sức mạnh và cải thiện sức bền tim mạch. Chạy xuống dốc phát triển sức nhanh, khả năng phối hợp vận động và tăng cường sức mạnh cho hệ thống xương khớp.

Đi bộ đường dài trên địa hình tự nhiên; các môn thể thao, hình thức vận động (các bài tập chạy, bật nhảy) trên cát giúp phát triển thể lực toàn diện.

Lưu ý: Khi tập luyện trên địa hình tự nhiên cần khởi động kĩ trước khi tập luyện, tăng dần lượng vận động để tránh chấn thương.

Hình 1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để phát triển thể lực

2. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực

2.1. Sử dụng dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ

Các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm bao gồm: chất đạm (protein), chất béo (lipid), chất bột đường (carbohydrate) và vi chất dinh dưỡng (vitamin và khoáng chất). Một chế độ ăn uống cân bằng sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu hỗ trợ cho các chức năng cơ thể khác nhau.

Chất bột đường – Nguồn cung cấp năng lượng chính cho tất cả các hoạt động của cơ thể

Chất bột đường được chia thành hai nhóm: carbohydrate đơn giản và carbohydrate phức hợp. Carbohydrate đơn giản là loại đường được tìm thấy trong các loại trái cây (fructose), đường mía (saccharose), sữa (lactose), các sản phẩm từ sữa (galactose),... Carbohydrate phức hợp như tinh bột có nhiều trong gạo, ngô, khoai và các loại ngũ cốc,...

Mỗi gam chất bột đường cung cấp khoảng 4 kcal. Trong khẩu phần ăn, chất bột đường nên chiếm khoảng 45 – 65% tổng năng lượng được cung cấp, trong đó tối đa 10% từ carbohydrate đơn giản.

Bổ sung carbohydrate phức hợp vào chế độ ăn uống sẽ có lợi hơn nhiều cho sức khoẻ vì thực phẩm này không những được chuyển hoá chậm hơn trong cơ thể, giúp duy trì năng lượng lâu dài, mà còn chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng tốt khác. Ngược lại, carbohydrate đơn giản được cơ thể hấp thu nhanh chóng, việc sử dụng nhiều nhóm thực phẩm này sẽ làm tăng đột biến lượng đường trong máu, dễ gây ra các bệnh về tim mạch, tiểu đường,...

Chất xơ – Một loại carbohyrate mà cơ thể không thể tiêu hoá

Chất xơ có hai loại chính là chất xơ hoà tan, có nhiều trong yến mạch, cà rốt, quả cam, củ cải đường, atisô,... và chất xơ không hoà tan, có nhiều trong các loại rau lá xanh đậm, trong các loại hạt,...

Vì vậy, ngoài chất bột đường, chúng ta cần bổ sung đủ chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày. Đối với người trưởng thành, nên bổ sung từ 25 – 30 g chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày sẽ có ích cho quá trình tiêu hoá.

***Chất béo* – Nguồn năng lượng chính khi cơ thể hoạt động kéo dài và lượng đường trong máu suy giảm**

Chất béo được chia thành 3 loại là chất béo bão hoà (có nhiều trong các thực phẩm như sữa, phô mai, thịt, cá,...), chất béo không bão hoà (có nhiều trong quả bơ, dầu ôliu, bơ đậu phộng, đậu hũ,...) và chất béo chuyển hoá (có trong các loại thức ăn nhanh pizza, thịt xông khói, thực phẩm chiên xào,...).

Chất béo rất cần thiết trong chế độ dinh dưỡng hằng ngày, nhưng một chế độ ăn với quá nhiều chất béo sẽ không có lợi cho cơ thể. Mỗi gam chất béo cung cấp khoảng 9 kcal. Nhu cầu chất béo hằng ngày chỉ nên khoảng từ 1 – 1,5 g/ kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất béo nên chiếm khoảng 20 – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

Chất đạm – Nguồn tăng trưởng và phục hồi cơ thể

Chất đạm được chia thành 2 nhóm: đạm động vật (thịt động vật, hải sản, trứng, sữa,...) và đạm thực vật (các loại đậu, yến mạch, các loại rau có màu xanh đậm như súp lơ, bó xôi,...).

Mỗi gam chất đạm cung cấp khoảng 4 kcal. Nhu cầu chất đạm hằng ngày khoảng từ 1,2 – 1,8 g/ kg trọng lượng cơ thể. Trong khẩu phần ăn, chất đạm nên chiếm khoảng 10 – 35% tổng năng lượng được cung cấp.

***Vitamin và khoáng chất* – Có vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khoẻ và tham gia vào chức năng hoạt động của cơ thể.**

Vitamin và khoáng chất cần thiết cho sự tăng trưởng, phát triển thể chất và hỗ trợ cho nhiều phản ứng hoá học của cơ thể, giúp điều hoà quá trình trao đổi chất cũng như những điều chỉnh quan trọng trong các quá trình sinh lí liên quan đến những thành tích về thể lực trong thi đấu.

Vitamin gồm hai loại là vitamin tan trong chất béo và vitamin tan trong nước. Vitamin A, D, E và K là các vitamin tan trong chất béo, các vitamin tan trong nước là vitamin C và B.

Khoáng chất được chia thành hai nhóm là khoáng chất đa lượng và khoáng chất vi lượng. Nhu cầu hằng ngày về vitamin và khoáng chất cho cơ thể tuy không cao và tuỳ thuộc vào từng lứa tuổi, nhưng nếu thiếu sẽ gây ra nhiều bệnh tật như còi xương, thị lực kém,... Nếu tình trạng này kéo dài có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ và thể chất. Nên có một chế độ ăn đa dạng với nhiều loại thực phẩm để cung cấp đủ vitamin và khoáng chất cần thiết với lượng hợp lí. Tuy rất cần thiết nhưng việc bổ sung dư thừa vitamin và khoáng chất không giúp tăng cường sức khoẻ mà còn có thể gây ngộ độc cho cơ thể.

Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể trong rèn luyện sức khoẻ

Nhu cầu dinh dưỡng hằng ngày

Tuỳ theo độ tuổi, giới tính, trình độ tập luyện, di truyền, loại hình vận động,... mà mỗi cá nhân có nhu cầu về dinh dưỡng khác nhau.

Tổng nhu cầu năng lượng tiêu hao trong ngày (TEE – Total Energy Expenditure) sẽ bao gồm nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản (BMR – Basal Metabilic Rate) và nhu cầu cho các hoạt động vận động.

Để tính năng lượng cho chuyển hoá cơ bản có thể sử dụng công thức sau:

TEE = BMR × hệ số hoạt động

Nhu cầu năng lượng cho chuyển hoá cơ bản được tính theo công thức sau:

Nam: $BMR = (13,397 \times N) + (4,799 \times C) - (5,677 \times T) + 88,362$

Nữ: $BMR = (9,247 \times N) + (3,098 \times C) - (4,330 \times T) + 447,593$

Trong đó: N – Cân nặng (kg): C – Chiều cao (cm); T – Tuổi (năm)

Bảng hệ số nhu cầu năng lượng của một số loại hình hoạt động

Mức độ	Một số loại hình hoạt động	Hệ số
Thụ động	Những công việc chỉ ngồi hay đứng một chỗ trong thời gian dài như thợ may, nghể thêu, nhân viên đánh máy, nhân viên văn phòng, bảo vệ, thu ngân, hoạ sĩ, nhạc công, tài xế, nhân viên phòng thí nghiệm,...	1,2
Nhẹ	Những công việc đòi hỏi phải thường xuyên đi lại nhẹ nhàng và không mang vác nặng trong một thời gian dài.	1,375
Trung bình	Giữ trẻ, nhân viên vệ sinh nhà cửa, phục vụ nhà hàng,...	1.55
Năng động	Những ngành nghề lao động chân tay như thợ hồ, nông dân, nghề mộc,...	1.725
Rất tích cực	Vận động viên trong thời gian tập luyện chuẩn bị thi đấu, bốc xếp hàng hoá,... nói chung, đây là mức rất khó đạt được, đòi hỏi vận động cơ bắp tích cực trong thời gian dài.	1.9

Lấy một ví dụ để tính nhu cầu năng lượng hằng ngày và cách phân bổ chất dinh dưỡng cho nam HS 17 tuổi, đi học hằng ngày với các hoạt động nhẹ nhàng, với cân nặng là 52 kg và chiều cao là 162 cm.

Chỉ số BMR là:

(13,397 × 52) + (4,799 × 162) – (5,677 × 17) + 88,362 = 1 465,9 kcal/ngày.

Tổng năng lượng tiêu hao trong ngày TEE là: 1 465,9 × 1,375 = 2 015,7 kcal/ ngày.

Cách thức phân bổ nhu cầu năng lượng các chất dinh dưỡng cho HS nam với sức khoẻ bình thường (tỉ lệ phần trăm chất bột đường – chất béo – chất đạm có thể ước lượng là 60 – 25 – 15). Kết quả đạt được như sau:

Chất bột đường: 2 015,7 × 60% = 1 209,4 kcal/ ngày (khoảng 302,4 g/ ngày).

Chất béo: 2 015,7 × 25% = 503,9 kcal/ ngày (khoảng 56,0 g/ ngày).

Chất đạm: 2 015,7 × 15% = 302,3 kcal/ ngày (khoảng 75,6 g/ ngày).

2.2. Sử dụng dinh dưỡng để phát triển các tố chất thể lực

Dinh dưỡng là một yếu tố quan trọng góp phần vào thành công trong hoạt động TDTT. Một chế độ dinh dưỡng hợp lí bao gồm các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất sẽ giúp cung cấp cho cơ thể đủ năng lượng cần thiết để tập luyện và thi đấu hiệu quả.

– Chất bột đường: Nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu trong hoạt động thể lực. Do vậy, cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng này trước và sau khi tập luyện, giúp cơ thể hoạt động hiệu quả và hồi phục nhanh chóng.

– Chất đạm: Thành phần chủ yếu trong quá trình hình thành, tái tạo mô tế bào của cơ thể, đặc biệt đối với các môn thể thao liên quan đến sức mạnh, cần bổ sung đầy đủ chất đạm sau tập luyện để hỗ trợ phát triển cơ bắp.

– Chất béo: Nguồn năng lượng dự trữ cho cơ thể trong các hoạt động thể lực, khi lượng bột đường cạn kiệt cơ thể sẽ sử dụng chất béo để cung cấp năng lượng cho hoạt động. Do vậy, cần đảm bảo đủ chất béo trong khẩu phần ăn để tích luỹ năng lượng.

– Vitamin và khoáng chất: Có vai trò quan trọng trong việc chuyển hoá các chất dinh dưỡng thành năng lượng, tăng sức đề kháng cho cơ thể cũng như điều chỉnh các quá trình sinh lí có liên quan đến phát triển thể lực. Cần bổ sung đủ vitamin và khoáng chất để hỗ trợ quá trình trao đổi chất, tăng cường miễn dịch.

Cần uống đủ nước trong quá trình tập luyện và thi đấu để hạn chế hiện tượng mất nước gây giảm sút thành tích. Tránh mất nước bằng cách uống nước trước, trong và sau khi tập luyện.

VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Vì sao trong khẩu phần ăn hằng ngày cần đa dạng hoá các loại thực phẩm?

Một chế độ ăn đa dạng với nhiều loại thực phẩm khác nhau sẽ cung cấp đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất đạm, chất bột đường, chất béo, vitamin và khoáng chất,

giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, giảm nguy cơ chấn thương và bệnh tật, cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể và đảm bảo hồi phục tốt sau khi tập luyện.

2. Thực hành cách tính nhu cầu các chất dinh dưỡng hằng ngày của bản thân.

GV hướng dẫn HS thực hành cách tính nhu các chất dinh dưỡng hằng ngày của bản thân (chất đạm, chất béo, chất bột đường) theo cách tính như trên.

3. Trao đổi, hướng dẫn bạn bè, người thân sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, hoạt động thể lực.

GV khuyến khích HS trao đổi và hướng dẫn bạn bè, người thân biết cách sử dụng hợp lí các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, hoạt động thể lực.

GV chủ động giảng dạy lồng ghép nội dung sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực cho HS trong các tiết dạy khác.

VI. Phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao

Trong quá trình giảng dạy, ngoài việc rèn luyện kĩ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho HS, GV cần trang bị cho các em các kiến thức, kĩ năng cơ bản về phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT.

1. Khái niệm và cơ chế chấn thương

Chấn thương trong thể thao là những tổn thương các tổ chức cơ quan của cơ thể do tập luyện và thi đấu gây nên làm rối loạn hoặc mất đi chức năng sinh lí bình thường của các tổ chức đó.

Cơ chế chấn thương trong thể thao hầu hết là do va đập khi người tham gia tập luyện bị ngã xuống sân thi đấu, do va đập với đối phương, va đập với trang thiết bị – dụng cụ tập luyện. Một cơ chế chấn thương khác trong thể thao cũng thường xảy ra là do hoạt động vượt quá biên độ cho phép (theo cơ chế kéo giãn hay vặn xoắn quá mức và trong thời gian dài), cụ thể là ở vận động viên cấp cao khi khối lượng vận động lớn hay ở người tập luyện quá sức.

Trong tập luyện và thi đấu thể thao, loại chấn thương thường xảy ra là chấn thương kín như: Căng cơ, trật mắt cá chân, chấn thương vai, chấn thương đầu gối, đau cẳng chân, tổn thương dây chằng, bong gân, trật khớp cổ tay,...

2. Phòng tránh chấn thương trong tập luyện và thi đấu thể thao

Chấn thương trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao là điều không thể tránh khỏi, nhưng chúng ta có thể hạn chế các chấn thương đáng tiếc khi lưu ý thực hiện những việc như sau:

2.1. Nghiêm túc thực hiện quá trình khởi động trước khi tập luyện và thả lỏng khi kết thúc buổi tập

Phần lớn người tập thường hay bỏ qua quá trình khởi động, cho rằng trong quá trình tập luyện là có thể "làm nóng cơ thể" cùng lúc. Điều này có thể dẫn đến những tai nạn chấn thương đáng tiếc trong thể thao. Khởi động giúp cơ thể chúng ta chuẩn bị sẵn sàng cho quá trình tập luyện, tăng dần nhịp tim vận động và sự linh hoạt cho cơ, khớp. Quá trình thả lỏng sau khi vận động cũng rất quan trọng để giúp cơ thể từ từ đưa nhịp tim trở lại bình thường. Nếu khởi động được xem như là bước "làm nóng cơ thể" thì sau khi tập xong, người tập cần dành một ít thời gian để "hạ nhiệt cơ thể". Việc làm này nhằm mục đích giảm dần nhịp tim, giữ cơ bắp ở trạng thái như trước khi vận động, giảm nguy cơ đau mỏi cơ.

2.2. Kiểm tra trang thiết bị – dụng cụ, trang phục tập luyện phù hợp, đáp ứng nhu cầu tập luyện cũng như thi đấu

Đảm bảo cho việc tập luyện diễn ra trong một môi trường an toàn. Dụng cụ, sân bãi cũng như trang phục tập luyện phải phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao.

Ở mỗi môn thể thao cụ thể, việc lựa chọn giày phù hợp trong tập luyện cũng như thi đấu sẽ hạn chế các trường hợp chấn thương đáng tiếc có thể xảy ra, giúp bảo vệ mắt cá chân, cổ chân và đầu gối. Ngoài ra, các dụng cụ bảo vệ cũng rất hữu ích trong việc phòng ngừa các chấn thương ở các môn thể thao đối kháng trực tiếp.

Trang phục thể thao cũng cần phải được lưu ý khi sử dụng, điều này giúp người tập hạn chế tình trạng mất nước hoặc tăng thân nhiệt.

2.3. Hãy ngừng tập khi cảm thấy quá mệt mỏi hoặc bị đau

Không nên gò ép bản thân tập luyện với khối lượng vận động quá lớn sẽ dẫn đến nhiều chấn thương đáng tiếc do nóng vội trong việc phát triển thể chất của bản thân.

Người tập cần biết "lắng nghe cơ thể mình", nếu nghi ngờ bị đau do chấn thương khi vận động, hãy nghỉ ngơi và ngừng tập luyện một ngày để xem phản ứng của cơ thể, rồi sau đó quyết định có thể tiếp tục tập luyện hay không.

2.4. Tập luyện cần có người hướng dẫn chuyên môn hoặc huấn luyện viên trong từng môn thể thao cụ thể

Điều này giúp chúng ta biết vận động một cách chính xác và tập luyện theo một chương trình huấn luyện khoa học, đảm bảo tốt các nguyên tắc tập luyện, mối quan hệ giữa nội dung tập luyện như kĩ thuật, chiến thuật, tâm lí, thể chất,... cùng các hình thức tập luyện đa dạng lên các nhóm cơ.

2.5. Lưu ý việc tiêu thụ nước trong quá trình tập luyện

Thông thường chúng ta cần tối thiểu từ 1,5 – 2 lít nước/ ngày. Tuy nhiên, khi tham gia tập luyện hay bất kỳ các hoạt động thể thao nào thì nhu cầu bù nước và khoáng chất cho

cơ thể cao hơn bình thường. Việc bổ sung đúng và đủ nước cho cơ thể sẽ giúp tăng thời gian vận động, giảm đau cơ và bù nước cho cơ thể.

+ Trước khi vận động từ 20 – 30 phút, nên uống 200 – 250 ml nước.

+ Trong quá trình vận động, cứ mỗi 10 – 20 phút, uống 200 – 250 ml nước.

+ Sau khi vận động, trong khoảng 20 – 30 phút, uống 200 – 250 ml nước để bù nước.

2.6. Bù đắp đủ năng lượng để đáp ứng nhu cầu tập luyện, hạn chế xảy ra chấn thương

Không nên ăn quá no khi tập luyện hay thi đấu thể thao, tốt nhất là trước 2 – 3 giờ trước khi bắt đầu để đáp ứng đủ cho nhu cầu năng lượng của cơ thể.

Cần có một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, phù hợp với từng cá nhân và đặc thù từng môn thể thao để đáp ứng nhu cầu phát triển của bản thân, hạn chế các chấn thương "từ bên trong cơ thể" gây ra.

3. Sơ cứu ban đầu

Với những chấn thương thông thường ở phần mềm, việc xử lí ban đầu đúng cách là rất cần thiết. Trong trường hợp này, phương pháp **RICE** thường được sử dụng để giúp nơi tổn thương ổn định và mau hồi phục:

R (Rest): Đảm bảo nghỉ ngơi hoàn toàn khi bị chấn thương.

I (Ice): Chườm nước đá vào vết thương, không gây tụ máu để giảm sưng, ngăn ngừa nhiễm khuẩn.

C (Compression): Dùng băng thun quấn ép nơi vùng tổn thương để giảm sưng tấy và đau nhức.

E (Elevation): Nâng vết thương lên vị trí cao để giảm sưng đau, giúp nhanh hồi phục.

Cần gặp bác sĩ để cho lời khuyên phù hợp nếu tình trạng chấn thương trở nên ngày càng nghiêm trọng hơn. Nếu không có chuyên môn, đừng tự ý chữa các chấn thương hay uống thuốc giảm đau để hạn chế các cơn đau mà không hiểu rõ nguyên nhân, điều này có thể làm chấn thương trở nên trầm trọng hơn và khó chữa trị sau này.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

Chủ đề 1

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Bài 1

VAI TRÒ, ẢNH HƯỞNG CỦA MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ VÀ XÃ HỘI; KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MÔN CẦU LÔNG

Trong bài này chúng tôi có sử dụng các tài liệu tham khảo từ các nguồn sau:

Brahms, B.V, *Badminton Handbook* (2nd Ed.), Meyer, Meyer Sport (UK) Ltd, Maidenhead, 2014.

Nguyễn Văn Đức, Trần Văn Vinh, Trương Văn Minh, Nguyễn Văn Thạch, Nguyễn Thị Huyền, *Giáo trình Cầu lông*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, 2015.

Phạm Quang Khánh, Lê Tiến Hùng, Nguyễn Mạnh Cường, Phan Thị Thanh Hà, Trần Thị Kim Thoa, *Giáo trình Cầu lông*, NXB Thông tin và Truyền thông, Hà Nội, 2021.

Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, *Cầu lông*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội,1998.

https://tdtt.gov.vn/

http://www.caulongvietnam.vn/

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Giảng giải cho HS hiểu được vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội.

– Giúp cho HS biết lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông.

– Khuyến khích, tạo điều kiện cho HS thể hiện sự ham thích, đam mê thể thao trong học tập và cuộc sống hằng ngày.

MỞ ĐẦU

GV đặt câu hỏi gợi ý có liên quan đến nội dung bài học để giúp các em có sự chuẩn bị tốt hơn trong việc tiếp thu kiến thức mới.

– Theo em, việc tập luyện cầu lông có ảnh hưởng tốt đến sức khoẻ như thế nào?

Tập luyện cầu lông có ảnh hưởng đến sự phát triển cơ bắp, hệ tim mạch, cải thiện khả năng phối hợp vận động, cải thiện vóc dáng, giúp giảm căng thẳng, phòng chống bệnh tật,...).

– Em hãy kể tên một số giải thi đấu cầu lông ở Việt Nam.

Giải cầu lông thanh thiếu niên toàn quốc, giải vô địch cầu lông cá nhân toàn quốc, giải cầu lông Việt Nam mở rộng, giải cầu lông câu lạc bộ toàn quốc,...

– Khi tham gia luyện tập TDTT, cần phải lập kế hoạch tập luyện cho bản thân không? Vì sao?

Cần phải lập kế hoạch tập luyện cho bản thân. Vì lập kế hoạch tập luyện là quá trình xác định các mục tiêu tập luyện, phân tích, đánh giá tình hình hiện tại và các hoạt động cần thực hiện để đạt mục tiêu đó trong tương lai.

I. KIẾN THỨC MỚI

Để có thể đạt được hiệu quả cao trong rèn luyện sức khoẻ khi tham gia tập luyện cầu lông, người tập cần hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội.

1. Vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ

Cầu lông là một môn thể thao phát triển toàn diện các tố chất thể lực, mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm:

– Tăng cường sức khoẻ tim mạch: Các hoạt động thể chất thường xuyên đã được chứng minh là mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ, bao gồm cải thiện tim mạch, giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường, béo phì,... Việc tham gia tập luyện môn Cầu lông thường xuyên sẽ tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn, nhịp tim tăng cao giúp tăng lượng máu (cùng với oxygen và chất dinh dưỡng) vận chuyển trong cơ thể, sức khoẻ tim mạch được cải thiện nhờ sự thích ứng với các hoạt động cường độ cao trong tập luyện và thi đấu. Hệ thống tim mạch khoẻ mạnh sẽ hỗ trợ tốt cho sức khoẻ tổng thể, giúp cơ thể giảm thiểu được các bệnh lí có liên quan đến tim mạch như cao huyết áp, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim,...

– Tăng cường sức mạnh cơ bắp: Tập luyện và thi đấu cầu lông đòi hỏi sự phối hợp vận động của toàn bộ cơ thể. Người tập phải thường xuyên sử dụng tất cả các nhóm cơ khác nhau của cơ thể để thực hiện các động tác đa dạng với cường độ cao. Điều này giúp phát triển tốt sức mạnh cơ bắp và tăng độ bền vững của hệ thống vận động.

– Cải thiện vóc dáng: Cầu lông là môn thể thao có cường độ vận động cao, tập luyện cầu lông thường xuyên sẽ giúp người tập kiểm soát được cân nặng, duy trì vóc dáng cân đối, hài hoà do cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng trong quá trình luyện tập và thi đấu.

– Cải thiện khả năng phối hợp: Khi tham gia tập luyện và thi đấu cầu lông, người tập phải thường xuyên sử dụng các kĩ thuật và thực hiện các hoạt động khác nhau, không chỉ về cường độ vận động mà về cả cấu trúc phối hợp động tác. Tính linh hoạt của cơ thể được cải thiện thông qua khả năng xử lí nhanh nhẹn, khéo léo các tình huống đa dạng trong trận đấu.

– Giảm căng thẳng, mệt mỏi: Cũng như các môn thể thao khác, luyện tập và thi đấu cầu lông sẽ kích thích cơ thể sản sinh các chất hoá học trong não như endorphin, dopamine, serotonin,... mang lại cảm giác hưng phấn, sảng khoái, giúp giảm đau và căng thẳng trong cuộc sống. Những cuộc đua tranh trong thi đấu và niềm vui khi thắng cuộc sẽ mang đến cảm giác sảng khoái sâu sắc cho người chơi.

– Phòng chống bệnh tật: Thường xuyên tập luyện cầu lông với lượng vận động thích hợp có thể giúp nâng cao thể lực, tăng cường hiệu quả hoạt động của hệ miễn dịch và tăng khả năng đề kháng đối với bệnh tật.

2. Vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với xã hội

Cầu lông có vai trò và ảnh hưởng to lớn đối với xã hội như:

– Góp phần nâng cao thể chất, tinh thần: Cầu lông được sử dụng như một công cụ nhằm thúc đẩy giáo dục và nhận thức về sức khoẻ, góp phần làm phong phú đời sống văn hoá tinh thần, nâng cao thể chất cho mọi tầng lớp nhân dân.

– Thúc đẩy phát triển kinh tế: Các câu lạc bộ và cơ sở tập luyện môn Cầu lông mang lại cơ hội phát triển tiềm năng cho các doanh nghiệp về thể thao như việc sản xuất các trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi tập luyện và dịch vụ huấn luyện, bản quyền truyền thông,... Các quốc gia tận dụng cơ hội đăng cai các giải thể thao quốc tế lớn để tạo dựng hình ảnh đất nước; phát triển các dịch vụ hàng hoá thể thao; củng cố, cải thiện kết cấu hạ tầng cho thể thao; bản quyền truyền thông; du lịch.

– Thúc đẩy phát triển văn hoá, du lịch: Việc tổ chức các giải đấu hấp dẫn có thể thu hút nhiều người tham gia ở các khu vực lận cận khác, từ đó giúp thúc đẩy nền kinh tế thông qua du lịch và chi tiêu nhiều hơn. Cầu lông mang đến nhiều cơ hội để thúc đẩy du lịch và văn hoá trong nước, đồng thời kích thích các hoạt động tăng trưởng kinh tế và thương mại.

– Vai trò giáo dục: Việc tập luyện cầu lông góp phần hình thành phẩm chất: ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần tập thể, tính nhẫn nại và kiên trì, ý thức kỉ luật,...

3. Lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông

Để tập luyện môn Cầu lông một cách có hiệu quả, người tập cần lập kế hoạch theo quy trình sau:

– Xác định mục tiêu tập luyện: Cần xác định mục đích tập luyện một cách cụ thể: Rèn luyện sức khoẻ, phát triển kĩ năng,...

– Xác định thời gian tập luyện: Xác định thời gian tập luyện theo tháng, tuần, số buổi tập,... đảm bảo việc tập luyện, duy trì thường xuyên.

– Xây dựng các mục tiêu: Xây dựng các mục tiêu cụ thể phù hợp với khả năng bản thân và điều kiện thực tế.

– Dự kiến nội dung, phương pháp tập luyện:

Chọn nội dung tập luyện phải phù hợp với mục tiêu đề ra (kĩ thuật, chiến thuật, thể lực,...).

Xác định biện pháp tập luyện để hoàn thành các mục tiêu (bài tập, hình thức, địa điểm, dụng cụ,...).

– Đánh giá kết quả tập luyện: Định kì đánh giá, kiểm tra các nội dung tập luyện theo kế hoạch thực hiện và điều chỉnh cho phù hợp với thực tế.

Có thể lập kế hoạch tập luyện cầu lông trong ngày như sau:

KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP MÔN CẦU LÔNG

Ngày … tháng … năm …

Mục đích:

Thời gian:

Mục tiêu:

Nội dung:

STT	Nội dung tập	Thời gian	Tổ chức luyện tập	Đánh giá
1	Nội dung 1			
2	Nội dung 2			
…	…			

Người lập kế hoạch

Trong quá trình dạy học, GV có thể giảng dạy bài học trong một giáo án riêng biệt hoặc tiến hành lồng ghép nội dung bài học vào đầu hoặc cuối của các buổi học thực hành. GV có thể trình bày mở rộng thêm các kiến thức có liên quan cho HS để tăng hứng thú cho các em, đồng thời giúp các em có thêm nhiều kiến thức bổ ích.

III. LUYỆN TẬP

GV chia HS thành các nhóm để thực hiện:

– Thảo luận để hiểu rõ vai trò, ảnh hưởng của môn Cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội.

– Lập kế hoạch tập luyện môn Cầu lông trong ngày và tuần.

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Cùng bạn tìm hiểu về ảnh hưởng của việc tập luyện, thi đấu cầu lông đối với sức khoẻ.

GV hướng dẫn HS thảo luận tìm hiểu về ảnh hưởng của việc tập luyện, thi đấu cầu lông đối với sức khoẻ theo nội dung kiến thức mới của bài học.

2. Theo em, tập luyện và thi đấu cầu lông có vai trò, ảnh hưởng đối với sức khoẻ và xã hội như thế nào?

GV hướng dẫn HS theo nội dung kiến thức mới của bài học.

3. Hãy lập kế hoạch tập luyện cầu lông cho bản thân trong thời gian 01 tuần.

GV hướng dẫn cho HS cách lập kế hoạch tập luyện trong một tuần:

Ví dụ về kế hoạch tập luyện để hoàn thiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay và phát triển thể lực môn Cầu lông trong một tuần.

KẾ HOẠCH LUYỆN TẬP MÔN CẦU LÔNG

Ngày … tháng … năm …

Mục đích: Hoàn thiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay; Phát triển thể lực chuyên môn.

Thời gian: Từ ... đến …(một tuần)

Mục tiêu: Thực hiện thuần thục kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay; Nâng cao thể lực chuyên môn.

Nội dung

Số TT	NGÀY	NỘI DUNG	THỜI GIAN	TỔ CHỨC LUYỆN TẬP	ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ LUYỆN TẬP
1	Thứ Hai	– Nhảy dây với độ bật cao và nhịp độ khác nhau. – Bài tập phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay không cầu. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay do bạn giao đến. – Chạy bộ.	10 phút 20 phút 20 phút 10 phút	– Nhảy liên tục 5 lần nghỉ giữa các lượt 1 phút. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay không cầu, nghỉ giữa các lượt 3 phút. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay do bạn giao đến liên tục 1 phút, nghỉ giữa các lượt 2 phút. – Chạy chậm liên tục 10 phút.	
2	Thứ Ba	– Nằm sấp chống tay. – Nằm ngửa, hai tay để sau đầu, thực hiện gập người ngồi lên rồi lại nằm xuống. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay do bạn giao đến. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại. – Nhảy dây.	5 phút 5 phút 20 phút 20 phút 10 phút	– Thực hiện 3 lượt, mỗi lượt 10 lần, nghỉ giữa các lượt 1 phút. – Thực hiện 3 lượt, mỗi lượt 15 lần, nghỉ giữa các lượt 1 phút. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay do bạn giao đến liên tục 1 phút, nghỉ giữa các lượt 2 phút. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy 5 phút, nghỉ giữa các lượt 2 phút. – Thực hiện 4 lượt, mỗi lượt 45 giây, nghỉ giữa các lượt 2 phút.	

3	Thứ Tư	Nghỉ ngơi tích cực (tập yoga, đạp xe, đi bộ,...).			
4	Thứ Năm	– Nhảy bật co gối liên tục. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại hoặc đấu tập. – Chạy bộ.	5 phút 45 phút 10 phút	– Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 2 phút, nghỉ giữa các lượt 1 phút. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại trong 5 phút, nghỉ giữa các lượt 2 phút, thi đấu tập. – Chạy chậm liên tục 10 phút.	
5	Thứ Sáu	– Chạy con thoi 30 m (9-3-6-3-9) tốc độ cao. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại hoặc đấu tập. – Bật nhảy liên tục lên bục cao 40 cm – 60 cm. – Nhảy dây.	10 phút 35 phút 5 phút 10 phút	– Thực hiện 3 lượt, nghỉ giữa các lượt 30 giây. – Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại trong 5 phút, nghỉ giữa các lượt 2 phút, thi đấu tập. – Thực hiện bật nhảy liên tục 30 giây, nghỉ giữa các lượt 1 phút. – Thực hiện 4 lượt, mỗi lượt 45 giây, nghỉ giữa các lượt 2 phút.	
6	Thứ Bảy	Nghỉ ngơi tích cực (tập yoga, đạp xe, đi bộ,...).			
7	Chủ nhật	Nghỉ ngơi			

Người lập kế hoạch

Bài 2

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU; PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI CẦU LÔNG

(Trích Luật thi đấu Cầu lông của VBF năm 2006, cập nhật Luật thi đấu Cầu lông của Liên đoàn Cầu lông thế giới BWF năm 2021)

Phần kiến thức về Luật Cầu lông là phần trích dẫn Luật thi đấu Cầu lông của VBF năm 2006, cập nhật Luật thi đấu Cầu lông của Liên đoàn Cầu lông thế giới BWF năm 2021. Bản đầy đủ GV có thể tham khảo và tải thông qua link đính kèm:

https://thuvienphapluat.vn/van-ban/The-thao-Y-te/Quyet-dinh-1154-QD-UBTDTT-ap-dung-Luat-Cau-long-Quoc-te-106217.aspx

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– GV giải thích cho HS hiểu và phân tích được những điều luật của môn Cầu lông để áp dụng vào trong luyện tập và thi đấu.

– Hướng dẫn, khuyến khích HS tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Yêu cầu HS có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

GV đặt các câu hỏi gợi ý có liên quan đến nội dung bài học để giúp các em có sự chuẩn bị tốt hơn trong việc tiếp thu kiến thức mới:

– Khi giao cầu, điểm nào đứng ô bên phải, điểm nào đứng ô bên trái?

+ GV giải thích cho HS Điều 11. Thi đấu đôi (Nội dung trong SGK GDTC 11 – Cầu lông).

+ Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên phải khi ghi được điểm chẵn trong hiệp đấu đó.

+ Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô bên trái khi ghi được điểm lẻ trong hiệp đấu đó.

– Trong thi đấu cầu lông có những trọng tài nào mà em biết? Vị trí các trọng tài trên sân như thế nào?

+ Trong thi đấu cầu lông có trọng tài chính, trọng tài biên, trọng tài giao cầu,...

+ Trọng tài chính: ngồi trên ghế cao ngoài biên dọc và phía sau cột lưới.

+ Trọng tài giao cầu: ngồi trên ghế thấp, cạnh cột lưới đối diện với trọng tài chính.

+ Trọng tài biên: ngồi trên ghế ở vị trí trên đường nối dài theo biên của mình phụ trách ở hai đầu sân và hai bên và hướng mặt về trọng tài chính.

– Trước khi thi đấu, trọng tài cần phải làm những thủ tục gì?

+ Làm thủ tục bốc thăm xác định người chơi hoặc đội nào sẽ giao cầu hoặc chọn sân thi đấu.

+ Chuẩn bị biên bản thi đấu (ghi tên Trọng tài chính, Trọng tài giao cầu, giờ bắt đầu trận đấu, đội giao cầu và đỡ cầu đầu tiên trong nội dung đánh đôi vào biên bản) để xác định vị trí của các VĐV trong quá trình diễn biến trận đấu.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHẠY ĐẢO CHIỀU THEO TÍN HIỆU

Mục đích: Hỗ trợ khởi động

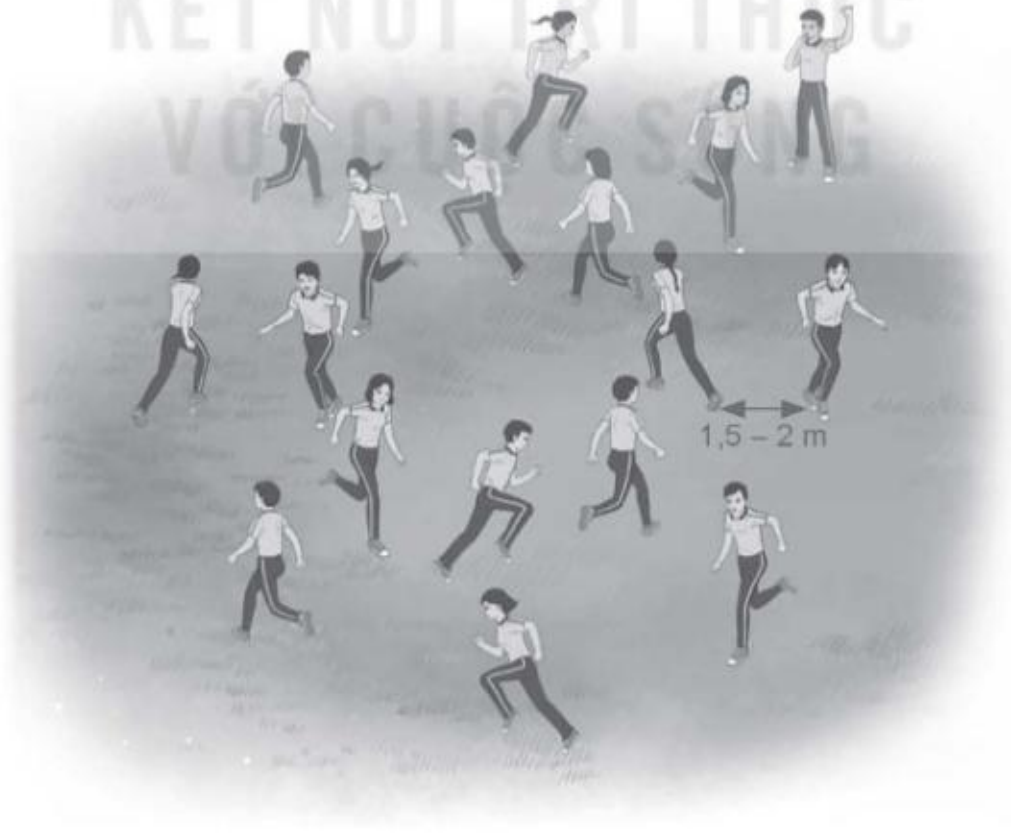
Dụng cụ: Còi

Cách thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi được chia thành 2 nhóm, đứng thành hai vòng tròn đồng tâm. Khoảng cách giữa hai vòng tròn từ 1,5 – 2 m. Khi có hiệu lệnh, tất cả người chơi chạy theo vòng tròn với tốc độ nhanh dần, vòng tròn bên ngoài chạy theo chiều kim đồng hồ, vòng tròn bên trong chạy ngược chiều kim đồng hồ. Người chỉ huy vỗ tay để tạo nhịp cho người chơi tăng tốc. Khi đang chạy, cứ mỗi lần người chỉ huy thổi còi, người chơi lập tức chạy ngược lại với chiều vừa chạy. Bạn nào làm sai hiệu lệnh sẽ bị loại (H.1).

Lưu ý:

– HS giữ khoảng cách giữa hai vòng tròn tránh va chạm trong quá trình tham gia trò chơi.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Chạy đảo chiều theo tín hiệu

II. KIẾN THỨC MỚI

– GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung *Một số điều luật thi đấu cầu lông; Phương pháp trọng tài cầu lông* trong SGK.

– GV giải thích những nội dung mà HS chưa nhận biết được và đưa ra một số tình huống cụ thể để HS hiểu hơn về một số điều luật thi đấu cầu lông; thành phần và vị trí của trọng tài trong một trận thi đấu cầu lông, nhiệm vụ, quyền hạn của trọng tài trong môn Cầu lông, công tác trọng tài trong trận đấu cầu lông, một số kí hiệu của trọng tài môn Cầu lông.

– Nhận biết và xử lí một số tình huống trong công tác trọng tài trong trận đấu cầu lông.

– HS đọc, nghiên cứu nội dung *Một số điều luật thi đấu cầu lông; Phương pháp trọng tài cầu lông* trong SGK.

1. Thành phần và vị trí của trọng tài trong một trận thi đấu cầu lông

a) Thành phần trọng tài

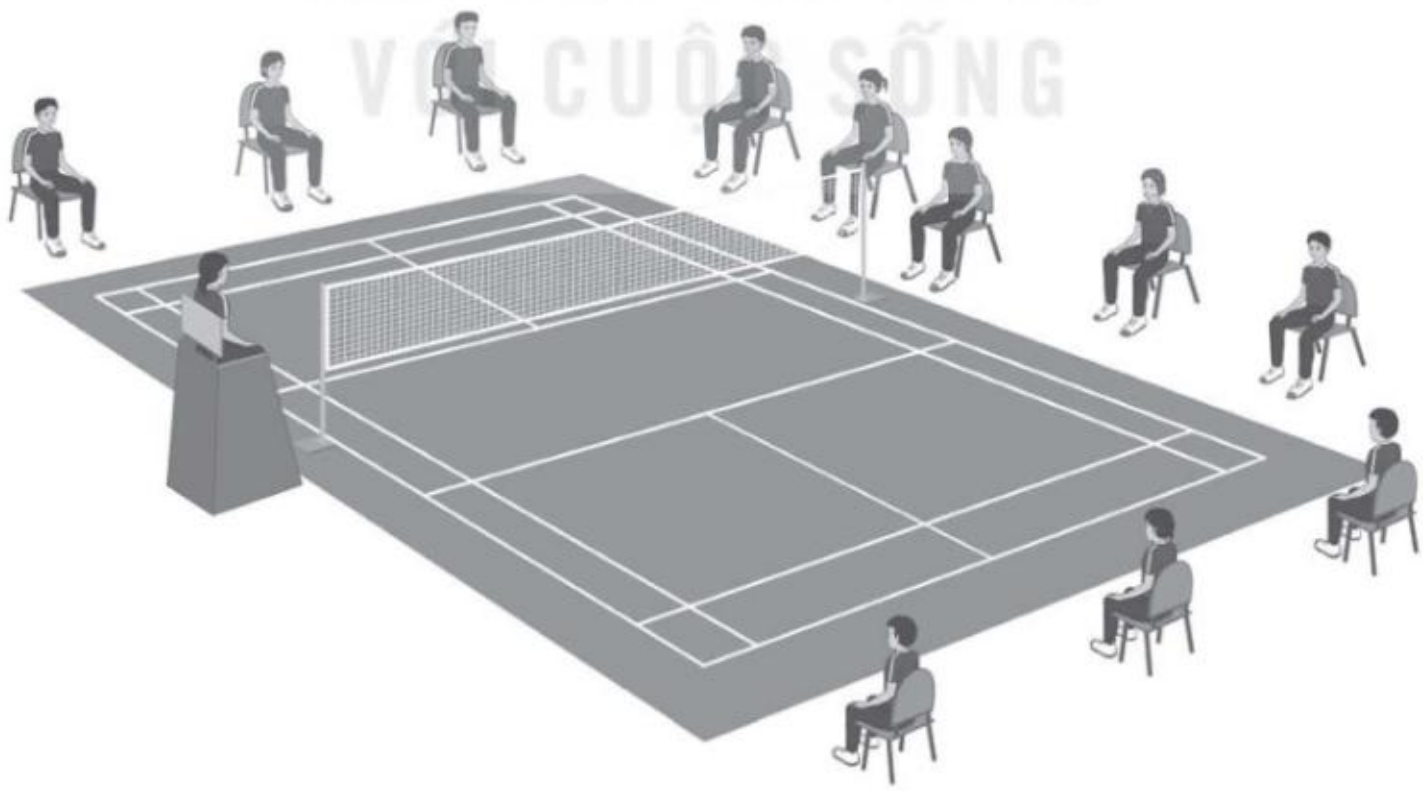
Tổ trọng tài trong một trận thi đấu cầu lông bao gồm: 01 tổng trọng tài, 01 trọng tài chính, 01 trọng tài giao cầu, 10 trọng tài biên (số lượng trọng tài biên có thể thay đổi tuỳ theo tính chất trận đấu).

b) Vị trí của tổ trọng tài trong một trận thi đấu

– Trọng tài chính: ngồi trên ghế cao ngoài biên dọc và phía sau cột lưới.

– Trọng tài giao cầu: ngồi trên ghế thấp, cạnh cột lưới đối diện với trọng tài chính.

– Trọng tài biên: ngồi trên ghế ở vị trí trên đường nối dài theo biên của mình phụ trách ở hai đầu sân và hai bên sân (cách nhau khoảng 2,5 – 3,5 m) và hướng mặt về trọng tài chính.



Hình 2. Vị trí của các trọng tài trên sân trong trận đấu

2. Nhiệm vụ, quyền hạn của trọng tài trong môn Cầu lông

a) Tổng trọng tài: Là người chịu trách nhiệm toàn diện cho một giải thi đấu hay một nội dung thi đấu mà trận đấu là một phần trong đó. Như vậy, Tổng trọng tài là người có quyền quyết định mọi vấn đề thuộc lĩnh vực chuyên môn của giải, kể cả việc thay đổi hoặc bãi miễn các trọng tài khác khi họ sai phạm nghiêm trọng. Truất quyền thi đấu của VĐV nếu có vi phạm nghiêm trọng về đạo đức hoặc quy định của giải.

Nhiệm vụ, quyền hạn của Tổng trọng tài:

- Tổ chức tập huấn, bồi dưỡng luật và quy định của giải cho tất cả trọng tài.
- Kiểm tra danh sách, hồ sơ thi đấu của VĐV các đoàn về tham gia giải theo quy định của điều lệ.
- Tổ chức bốc thăm xếp lịch thi đấu cho toàn giải.
- Kiểm tra tình hình sân bãi, dụng cụ trước khi bước vào giải.
- Phân công các tổ trọng tài trên các sân, điều hành tiến trình thi đấu của giải.
- Đánh giá tổng kết công tác chuyên môn của giải.

b) Trọng tài chính: Là người chịu trách nhiệm về trận đấu, sân và khu vực sát xung quanh. Trọng tài chính sẽ báo cáo cho Tổng trọng tài.

Nhiệm vụ, quyền hạn của Trọng tài chính:

- Kiểm tra sân bãi, dụng cụ trước khi vào trận đấu.
- Phân công vị trí các trọng tài trên sân.
- Tiến hành cho VĐV bốc thăm chọn sân hoặc chọn cầu.
- Tổ chức tiến hành nghi thức trước trận đấu.
- Điều hành trận đấu.
- Ghi biên bản trận đấu, tuyên bố kết quả trận đấu.
- Báo cáo Tổng trọng tài những ý kiến khiếu nại của VĐV, kèm theo ý kiến của mình để Tổng trọng tài có căn cứ giải quyết.

c) Trọng tài giao cầu: Là người chịu trách nhiệm sẽ bắt các lỗi giao cầu của người giao cầu nếu có xảy ra.

Nhiệm vụ, quyền hạn của Trọng tài giao cầu là theo dõi người giao cầu đúng luật hay sai.

d) Trọng tài biên: Là người chịu trách nhiệm sẽ báo cho Trọng tài chính quả cầu nằm "trong" hay "ngoài" đường biên do người đó phụ trách.

Nhiệm vụ, quyền hạn của Trọng tài biên:

- Theo dõi phần biên được phân công để xác định quả cầu rơi trong hoặc ngoài sân và báo cho Trọng tài chính biết.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

• Phát hiện những lỗi đánh cầu sai của đối thủ ở khu vực sân gần vị trí của mình trong trường hợp Trọng tài chính không quan sát được để thông báo cho Trọng tài chính.

3. Công tác trọng tài trong trận đấu cầu lông

Công tác trọng tài trong các trận đấu cầu lông là vấn đề quan trọng để đảm bảo sự công bằng và duy trì tính toàn vẹn của trận đấu. Vai trò của trọng tài là thực thi các quy tắc, quy định của môn cầu lông và đưa ra các quyết định trong trận đấu.

Sau đây là một số công tác của trọng tài cầu lông cần đảm bảo:

a) Trước trận đấu

• Đảm bảo khu vực thi đấu, bao gồm cả sân và lưới, được bố trí hợp lí và đáp ứng các tiêu chuẩn đề ra trong luật định.

• Đảm bảo người chơi mặc trang phục phù hợp theo quy định.

• Kiểm tra các thiết bị như cầu và vợt thi đấu,... có tuân thủ theo các quy định hay không.

• Xác định người chơi hoặc đội nào sẽ giao cầu hoặc chọn sân thi đấu.

• Phân công vị trí các trọng tài trên sân.

• Chuẩn bị biên bản thi đấu (ghi tên Trọng tài chính, Trọng tài giao cầu, giờ bắt đầu trận đấu, đội giao cầu và đỡ cầu đầu tiên trong nội dung đánh đôi vào biên bản) để xác định vị trí của các VĐV trong quá trình diễn biến trận đấu.

b) Trong trận đấu

• Bắt đầu và dừng trận đấu bằng cách thổi còi hoặc sử dụng tín hiệu khác.

• Theo dõi trận đấu để phát hiện các lỗi và vi phạm như lỗi chạm vạch, lỗi giao cầu và các vi phạm quy tắc khác.

• Theo dõi điểm số và thông báo tỉ số điểm ở mỗi hiệp đấu.

• Đóng vai trò là người hoà giải và giao tiếp giữa các cầu thủ, huấn luyện viên và khán giả.

• Xử lí các tranh chấp, khiếu nại, xung đột có thể phát sinh trong quá trình thi đấu, đảm bảo tinh thần thể thao và công bằng.

• Thực thi giới hạn thời gian nghỉ giải lao và thay người (nếu có). Không cho phép các VĐV ra khỏi sân trừ các trường hợp trong luật định.

• Theo luật định, Trọng tài chính chịu trách nhiệm về trận đấu, các vấn đề sân bãi thi đấu và báo cáo lên Tổng trọng tài. Việc bắt lỗi giao cầu sẽ được Trọng tài giao cầu giám sát và ra dấu khi có lỗi. Trọng tài biên có nhiệm vụ quan sát về vị trí cầu trong hay ngoài sân, để báo cáo lên Trọng tài chính. Những tình huống cầu cụ thể sẽ do trọng tài đảm nhiệm vị trí đó quyết định, trừ trường hợp Trọng tài chính nhận định quyết định của trọng tài khác là sai thì có quyền phủ quyết.

c) Sau trận đấu

- Xác nhận tỉ số cuối cùng và tuyên bố đội chiến thắng trận đấu.
- Báo cáo mọi sự cố hoặc vấn đề bất thường xảy ra trong trận đấu cho ban tổ chức.
- Đảm bảo sân và thiết bị ở trong tình trạng tốt cho trận đấu tiếp theo.

Tóm lại, vai trò của trọng tài rất quan trọng trong việc duy trì một trận đấu cầu lông công bằng và trật tự. Các quyết định và phán quyết của trọng tài là cuối cùng, đồng thời họ phải duy trì tính toàn vẹn của môn thể thao này. Vì vậy, các trọng tài trong môn cầu lông được yêu cầu phải có hiểu biết sâu sắc về luật lệ và quy định, đảm bảo các trận đấu được tiến hành một cách công bằng và theo các tiêu chuẩn trong điều lệ giải.

4. Một số kí hiệu của trọng tài môn Cầu lông

Một số kí hiệu trong thi đấu được xem như phương tiện giao tiếp giữa trọng tài và vận động viên. Sau đây là một số kí hiệu của trọng tài trong các tình huống diễn ra trong một trận thi đấu cầu lông.

a) Cố tình trì hoãn giao cầu: Không bên nào được gây trì hoãn thực hiện quả giao cầu. Khi vi phạm xảy ra, trọng tài giao cầu sẽ vung cánh tay phải sang trái (H.3).

Hình 3. Cố tình trì hoãn giao cầu

b) Chân chạm vạch hoặc di động khi giao cầu: Chân chạm vạch hoặc một phần của cả hai bàn chân không ở trong ô giao cầu. Khi vi phạm xảy ra, trọng tài giao cầu sẽ duỗi chân phải ra và báo hiệu lỗi bằng tay phải (H.4).

Hình 4. Chân chạm vạch hoặc di động khi giao cầu

c) Giao cầu không đúng đế cầu: Điểm tiếp xúc đầu tiên với quả cầu không đúng đế cầu (chạm lông cầu trước). Khi vi phạm xảy ra, trọng tài giao cầu sẽ mở tay phải và chạm nhẹ vào lòng bàn tay bằng tay trái để chỉ ra lỗi giao cầu (H.5).

Hình 5. Giao cầu không đúng đế cầu

d) Giao cầu quá cao: Khi giao cầu vợt cao hơn 1,15 m tính từ mặt sân trở lên. Khi vi phạm xảy ra, trọng tài giao cầu sẽ nâng cẳng tay ngang trước ngực (H.6).

Hình 6. Giao cầu quá cao

e) Đầu vợt cao hơn bàn tay cầm vợt khi giao cầu: Tại thời điểm quả cầu được đánh đi, thân vợt không chỉ hướng xuống phía dưới. Khi vi phạm xảy ra, trọng tài giao cầu sẽ giơ tay mở ra với lòng bàn tay hướng ra ngoài để chỉ ra lỗi do tay cầm vợt hướng lên (H.7).

Hình 7. Giao cầu đầu vợt cao hơn bàn tay cầm vợt

f) Cầu ngoài sân: Nếu quả cầu rơi ra ngoài, dù xa bao nhiêu, trọng tài biên hô "Ngoài" thật rõ ràng, đủ lớn để các VĐV và khán giả nghe, đồng thời dang rộng hai cánh tay theo chiều ngang để trọng tài chính có thể nhìn thấy rõ ràng (H.8).

Hình 8. Cầu ngoài sân

g) Cầu trong sân: Nếu quả cầu rơi trong sân, trọng tài biên không nói gì cả dùng bàn tay chỉ vào đường biên mình phụ trách. (H.9).

Hình 9. Cầu trong sân

h) Bị che khuất (không nhìn thấy): Nếu không nhìn thấy, báo ngay cho trọng tài chính bằng cách đưa hai bàn tay lên che mắt (H.10).

Hình 10. Bị che khuất

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

i) Phạt thẻ các lỗi vi phạm, lỗi tác phong đạo đức

– Thẻ vàng: Khi Trọng tài chính xử lí một vi phạm bằng hình thức cảnh cáo quay mặt về phía VĐV vi phạm và hô "Mời lại đây", sau đó thông báo tên VĐV và hô: "Cảnh cáo lỗi mất tác phong". Đồng thời giơ thẻ vàng bằng tay phải lên cao khỏi đầu (H.11).

– Thẻ đỏ: Khi Trọng tài chính xử lí một vi phạm bằng hình thức phạt lỗi bên vi phạm mà trước đó đã cảnh cáo, quay mặt về phía VĐV vi phạm và hô: "Mời lại đây", sau đó thông báo tên VĐV và hô: "Phạt lỗi mất tác phong". Đồng thời giơ thẻ đỏ bằng tay phải lên cao khỏi đầu (H.12).

– Thẻ đen: Khi Tổng trọng tài quyết định truất quyền thi đấu VĐV, Trọng tài chính sẽ nhận thẻ đen từ Tổng trọng tài, quay mặt về phía VĐV vi phạm và hô: "Truất quyền thi đấu vì mất tác phong". Đồng thời giơ thẻ đen bằng tay phải lên cao khỏi đầu (H.13).

Hình 11. Thẻ vàng ***Hình 12. Thẻ đỏ Hình*** ***13. Thẻ đen***

– GV có thể giảng dạy bài học trong một giáo án riêng biệt hoặc có thể chia nhỏ phần luật và phương pháp trọng tài theo cấu trúc và giới thiệu cho HS ở các buổi đấu tập hoặc vào các buổi học kĩ thuật có liên quan.

– Trong quá trình giảng dạy, GV cần giải thích và nêu ví dụ cụ thể cho HS hiểu rõ hơn về các điều luật có liên quan và cách phối hợp giữa các trọng tài trong trận đấu.

– Trong quá trình dạy học công tác trọng tài trong trận đấu cầu lông, một số kí hiệu của trọng tài môn Cầu lông GV cần giải thích và cho HS thực hiện các kí hiệu trọng tài, tập điều khiển trận thi đấu cầu lông để HS hiểu rõ công tác tổ chức và thi đấu trọng tài môn Cầu lông.

III. LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân

GV giao nhiệm vụ cho HS tự nghiên cứu các điều luật và luyện tập các kí hiệu trọng tài ở lớp và ở nhà.

Luyện tập cặp đôi

GV chia HS thành từng cặp luân phiên thực hiện các kí hiệu trọng tài với sự hỗ trợ, nhận xét đánh giá lẫn nhau.

Luyện tập nhóm

GV chia HS thành các nhóm để thực hiện:

Luyện tập ra các kí hiệu của trọng tài theo người chỉ huy.

Thảo luận các điều luật thi đấu và phương pháp trọng tài cầu lông.

Trò chơi vận động

THI ĐẤU VÀ LÀM CÔNG TÁC TRỌNG TÀI

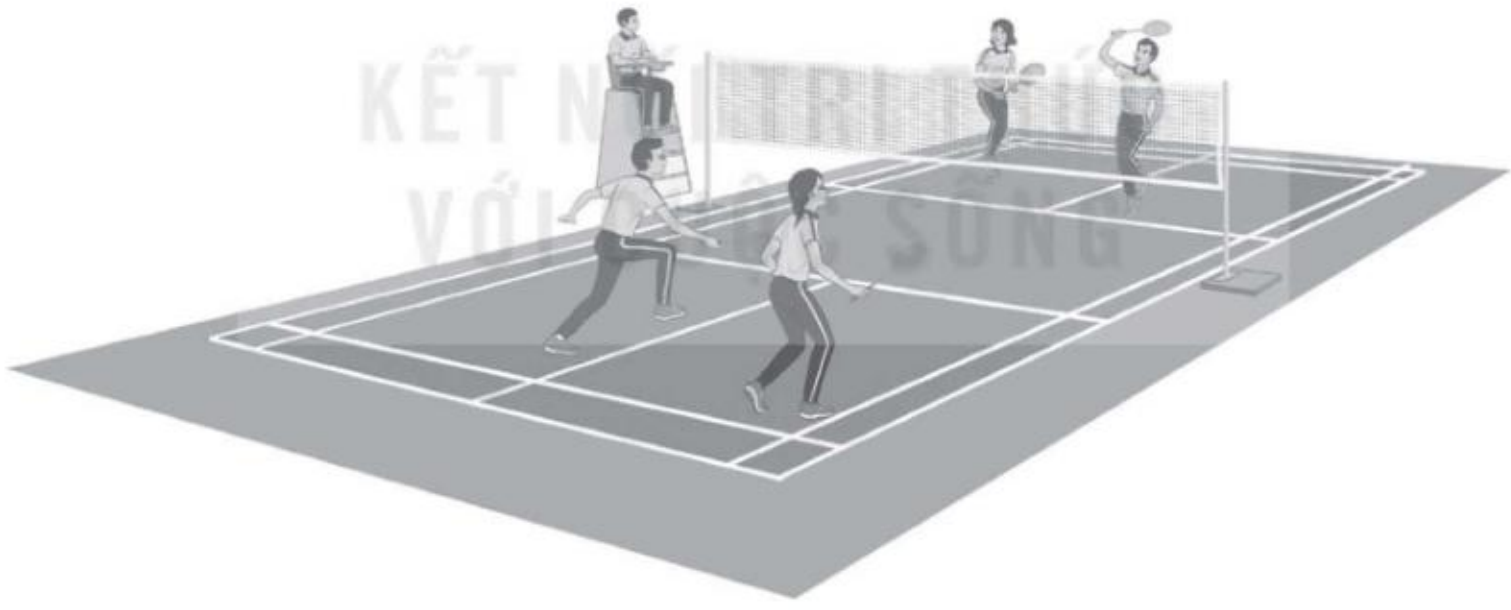
Mục đích: Vận dụng các kí hiệu của trọng tài để tham gia công tác điều khiển trận đấu cầu lông.

Dụng cụ: Vợt và cầu.

Thực hiện: GV chia HS thành hai đội có số người bằng nhau, mỗi đội nhiều cặp đôi thi đấu và có trọng tài điều khiển. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp của mỗi đội di chuyển vào một bên sân để thi đấu, tính điểm như luật thi đấu cầu lông. Cặp đôi thắng điểm tiếp tục thi đấu, cặp đôi thua điểm thì thay cặp đôi khác trong đội. Kết thúc, đội nào đạt điểm quy định trước thì thắng cuộc (H.14).

Lưu ý:

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng đội, cách thức vận dụng các kí hiệu của trọng tài và cách phối hợp giữa các trọng tài để điều khiển trận đấu cầu lông.



Hình 14. Thi đấu và làm công tác trọng tài

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Vận dụng những điều luật đã học để tham gia công tác trọng tài trong tập luyện và thi đấu cầu lông.

GV tổ chức cho HS tham gia công tác trọng tài trong tập luyện và thi đấu cầu lông để vận dụng nội dung có trong phần Kiến thức mới SGK.

2. Cùng bạn vận dụng các kí hiệu của trọng tài đã học để tham gia công tác điều khiển trận đấu cầu lông.

GV tổ chức cho HS tham gia công tác tổ chức thi đấu và vận dụng các kí hiệu của trọng tài đã học để tham gia công tác điều khiển trận đấu cầu lông.

3. Thảo luận nhóm để làm rõ một số hành vi không được phép của VĐV trong quá trình thi đấu cầu lông.

Nội dung thảo luận nhóm trong Điều 16 thi đấu liên tục, lỗi tác phong đạo đức và hình thức xử lí

– Thi đấu phải liên tục từ quả giao cầu đầu tiên cho đến khi trận đấu kết thúc.

– Các quãng nghỉ:

+ Không quá 60 giây trong một ván khi một bên ghi được 11 điểm.

+ Không quá 120 giây giữa hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai, giữa hiệp thứ hai và hiệp thứ ba.

– Dừng thi đấu:

+ Khi tình thế bắt buộc không nằm trong kiểm soát của VĐV, Trọng tài chính có thể cho ngừng thi đấu trong một khoảng thời gian xét thấy cần thiết.

+ Trong những trường hợp đặc biệt, Tổng trọng tài sẽ chỉ thị Trọng tài chính cho ngừng thi đấu.

+ Nếu trận đấu được ngừng, tỉ số hiện có vẫn giữ nguyên và trận đấu vẫn tiếp tục trở lại từ tỉ số đó.

– Trì hoãn trong thi đấu:

+ VĐV không được phép trì hoãn để phục hồi thể lực hoặc nhận sự chỉ đạo.

+ Trọng tài chính là người duy nhất quyết định về mọi sự trì hoãn trong trận đấu.

– Chỉ đạo và rời sân

+ Trong một trận đấu, chỉ khi cầu không trong cuộc thì một VĐV mới được phép nhận chỉ đạo.

+ Trong một trận đấu, không một vận động viên nào được phép rời sân nếu chưa có sự đồng ý của Trọng tài chính ngoại trừ trong các quãng nghỉ.

– Một VĐV không được phép:

+ Cố tình gây trì hoãn hoặc ngưng thi đấu;

+ Cố tình sửa đổi hoặc phá hỏng quả cầu để thay đổi tốc độ hoặc đường bay của quả cầu.

+ Có hành động, thái độ gây xúc phạm; hoặc

+ Phạm lỗi tác phong đạo đức.

Chủ đề 2

KĨ THUẬT BỎ NHỎ

Bài 1 KĨ THUẬT BỎ NHỎ CHÉO THUẬN TAY

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay; Thực hiện thuần thục kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Hướng dẫn, yêu cầu HS tập trung quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Giúp HS ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

Phương tiện tập luyện

– Sân cầu lông, còi, vợt và cầu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

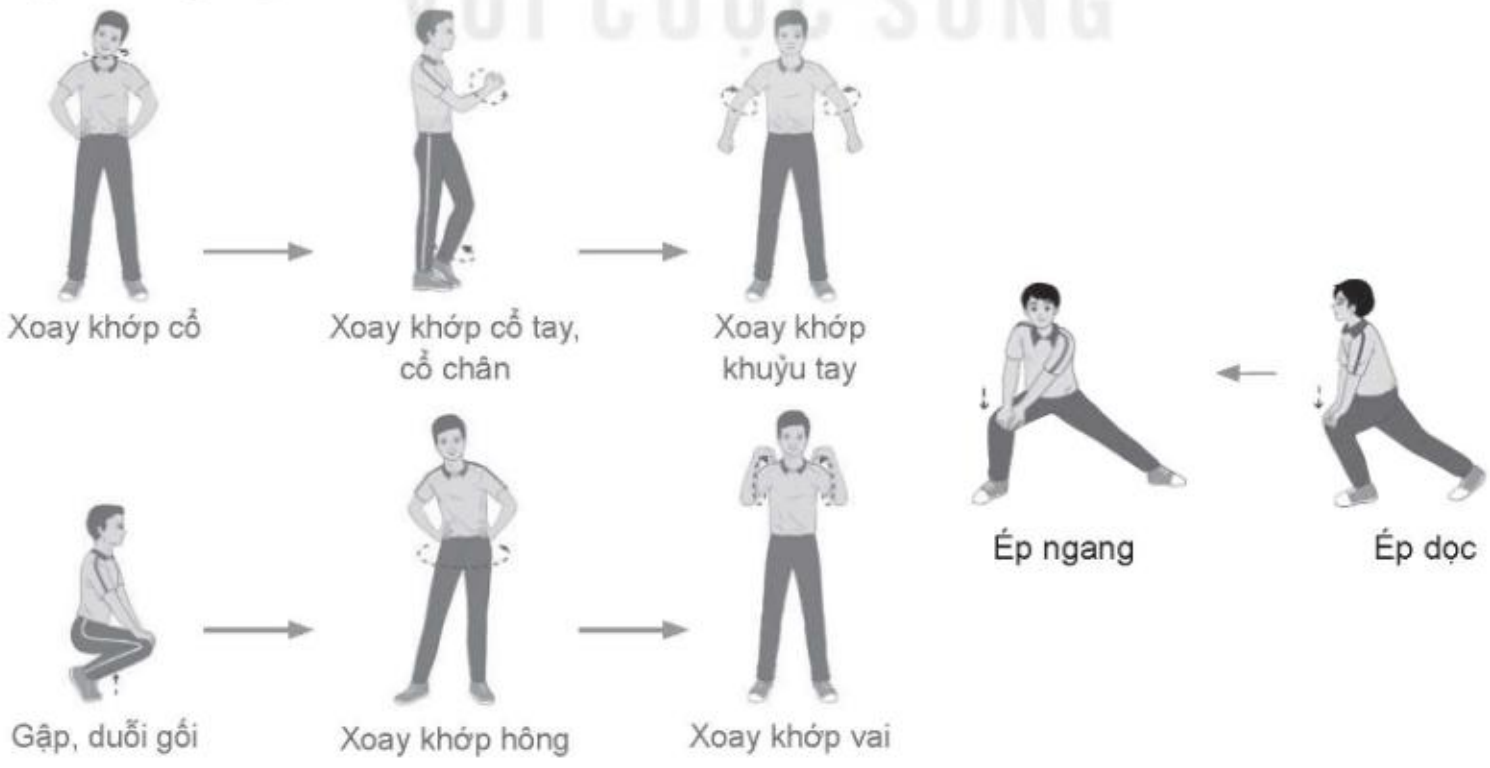
I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a. Khởi động chung

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

GV tập hợp lớp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang (H.1).

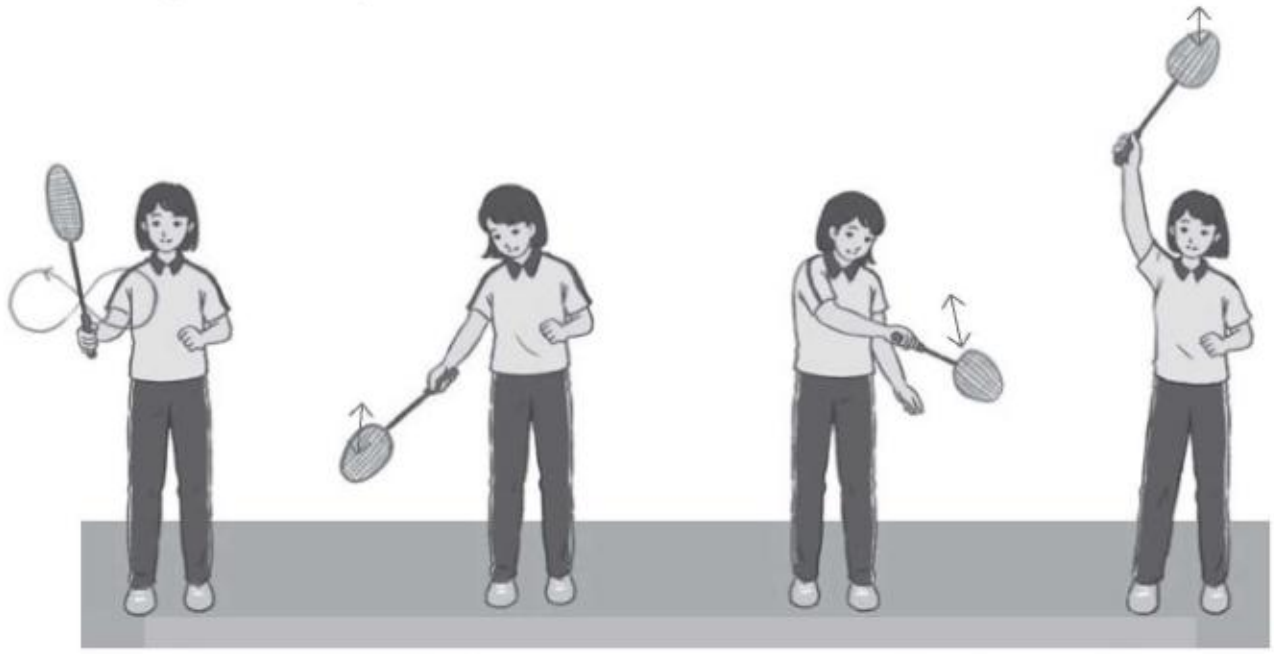


Hình 1. Xoay, gập, duỗi các khớp; ép dọc, ép ngang; căng cơ

GV hô và vỗ tay đếm nhịp cho HS thực hiện chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

b. Khởi động chuyên môn

GV cho HS thực hiện cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay (H.2).



Hình 2. Khởi động xoay vợt

GV cho HS thực hiện di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay, trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TÂNG BÓNG NHANH

Mục đích: Hỗ trợ khởi động, nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt.

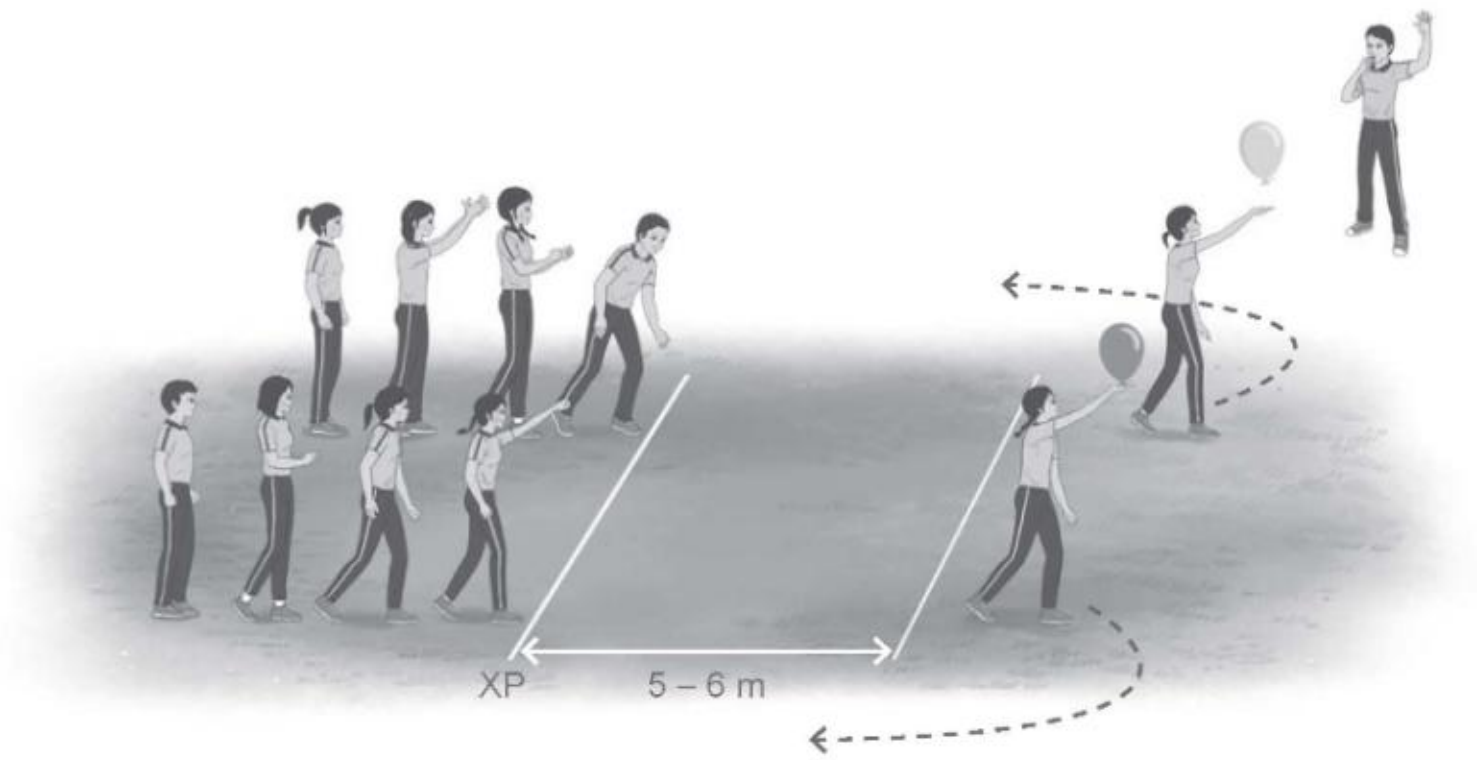
Dụng cụ: Quả bóng bay.

Cách thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Bạn đứng đầu mỗi hàng cầm một quả bóng bay. Khi có hiệu lệnh, bạn đứng đầu hàng cách vạch xuất phát 5 – 6 m tâng bóng lên cao một lần và chạy về cuối hàng. Khi bóng được tâng lên cao, bạn tiếp theo xuất phát chạy nhanh lên tâng bóng. Lần lượt từng bạn của mỗi đội thực hiện cho đến hết. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Đội không để bóng chạm mặt sân và hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (H.3).

Lưu ý:

– Khi bóng rơi HS nhanh chóng nhặt lên và tiếp tục thực hiện trò chơi.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 3. Sơ đồ trò chơi Tâng bóng nhanh

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay là kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu phía trước bên phải sang chéo góc gần lưới bên sân đối phương.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV. Nếu số lượng HS quá đông, xếp nhiều hàng thì GV có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

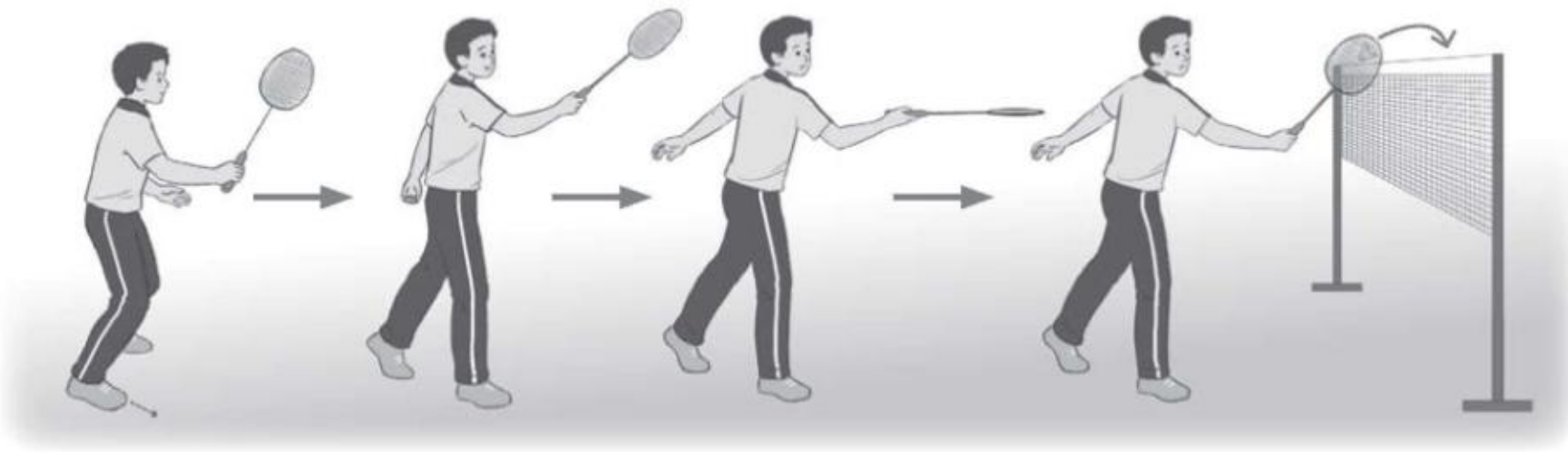
– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu của động tác kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

– Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. GV cần chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

♦ **TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.4a).

♦ **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt đưa ra trước, mặt vợt hơi ngả sang phải (H.4b). Khi cầu đến, hơi hạ cánh tay để mặt vợt gần song song với mặt sân (H.4c), thực hiện đưa (kéo) mặt vợt sang trái đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu bay chéo qua lưới (H.4d).

♦ **Kết thúc:** Về TTCB.



Hình 4. Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

– Lần 3: GV thực hiện lại toàn bộ động tác hoặc có thể mời 1 – 2 HS thực hiện lại động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và chỉnh sửa các lỗi sai. GV cần chỉ ra những sai sót thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay để HS có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện.

Một số lỗi sai thường gặp và cách sửa khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

+ Lỗi sai thường gặp:

– Sử dụng lực quá nhiều dẫn đến cầu bay ra ngoài sân.

– Cầm vợt sai làm lực yếu, không chính xác.

– Không mở vai hoặc mở thiếu: đánh thiếu lực.

– Không di chuyển đến trái cầu: nên không thực hiện được kĩ thuật vì tiếp xúc quả cầu quá thấp.

+ Cách sửa:

– Tập lặp lại kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay không cầu hoặc với cầu tự tung.

– Sử dụng cách cầm vợt thuận tay.

– Mở vai cổ tay cầm vợt xoay ra ngoài sao cho lòng bàn tay và mặt vợt hướng về nơi cần đánh.

– Di chuyển đến cầu và tiếp xúc cầu trên cao ngang mép lưới.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập và bài tập hình thành kĩ thuật.

Bài tập 1: Tập mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay (không cầu)

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện các giai đoạn trong kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay theo hiệu lệnh.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài tập 2: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay với cầu treo (H.5)

GV cho HS tập hợp hàng dọc trước cầu treo, khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội thành cặp đôi di chuyển đến góc sân bên phải thực hiện đánh cầu bằng bỏ nhỏ chéo thuận tay. GV có thể áp dụng hình thức thi đua giữa các hàng để tăng hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.

Hình 5. Luyện tập với cầu treo

Bài tập 3: Tự tung cầu và thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

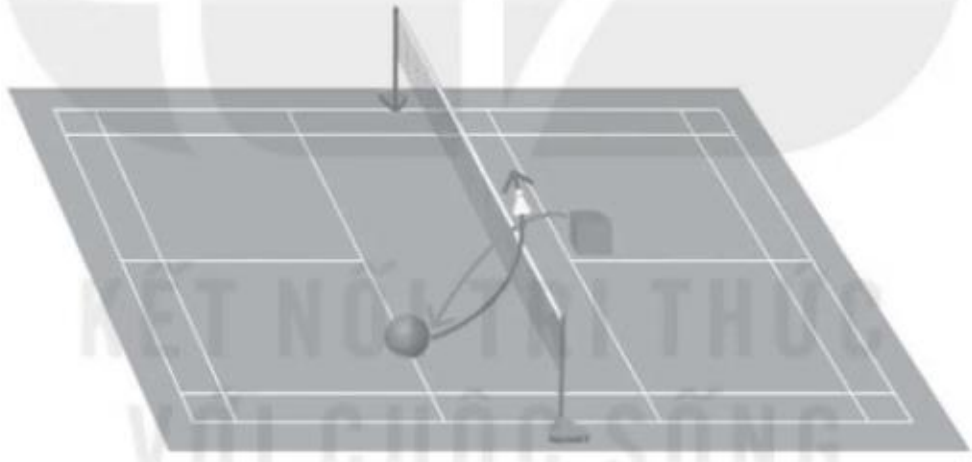
GV cho HS tự tung cầu và thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay.

Bài tập 4: Đánh cầu do bạn tung đến

GV cho HS bắt cặp thực hiện bỏ nhỏ chéo thuận tay với đường cầu có điểm rơi ổn định do bạn tung đến.

Bài tập 5: Đánh cầu do bạn giao đến (H.6)

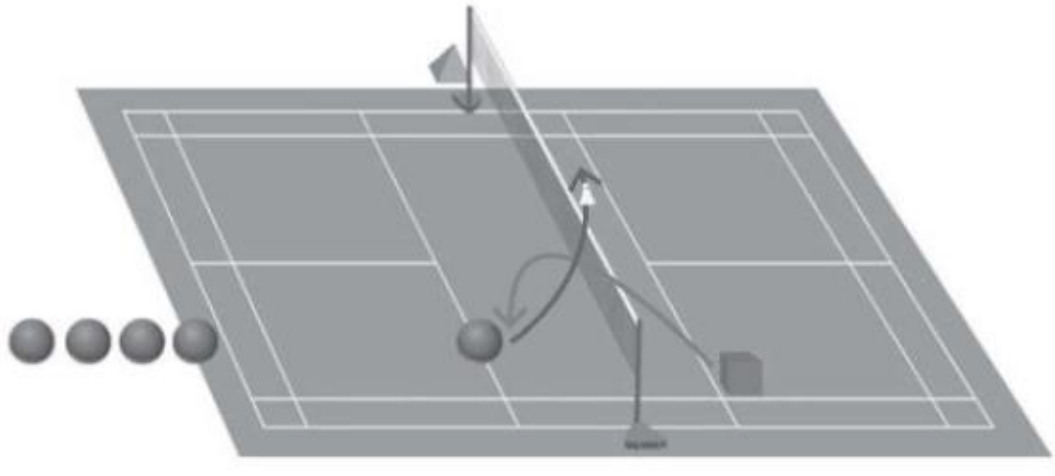
GV cho HS bắt cặp thực hiện bỏ nhỏ chéo thuận tay do bạn giao đến.



Hình 6. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

Bài tập 6: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bỏ nhỏ chéo thuận tay (H.7)

GV cho HS tập hợp hàng dọc, lần lượt từng bạn bỏ nhỏ chéo thuận tay (cầu do bạn tung đến).



Hình 7. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay

Bài tập 7: Tổ chức thi đấu bỏ nhỏ trong vạch 1,98 m

GV cho HS thi đấu đơn, đôi bỏ nhỏ thẳng, chéo trong vạch 1,98 m tính điểm, có trọng tài điều khiển.

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (luân phiên giúp bạn luyện tập), luyện tập nhóm (luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: tại chỗ mô phỏng động tác, di chuyển kết hợp bỏ nhỏ chéo thuận tay.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ, giới tính để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập theo nhóm các nội dung sau: di chuyển kết hợp bỏ nhỏ chéo thuận tay.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

THI BỎ NHỎ CHÉO THUẬN TAY

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay và khả năng dùng lực hợp lí.

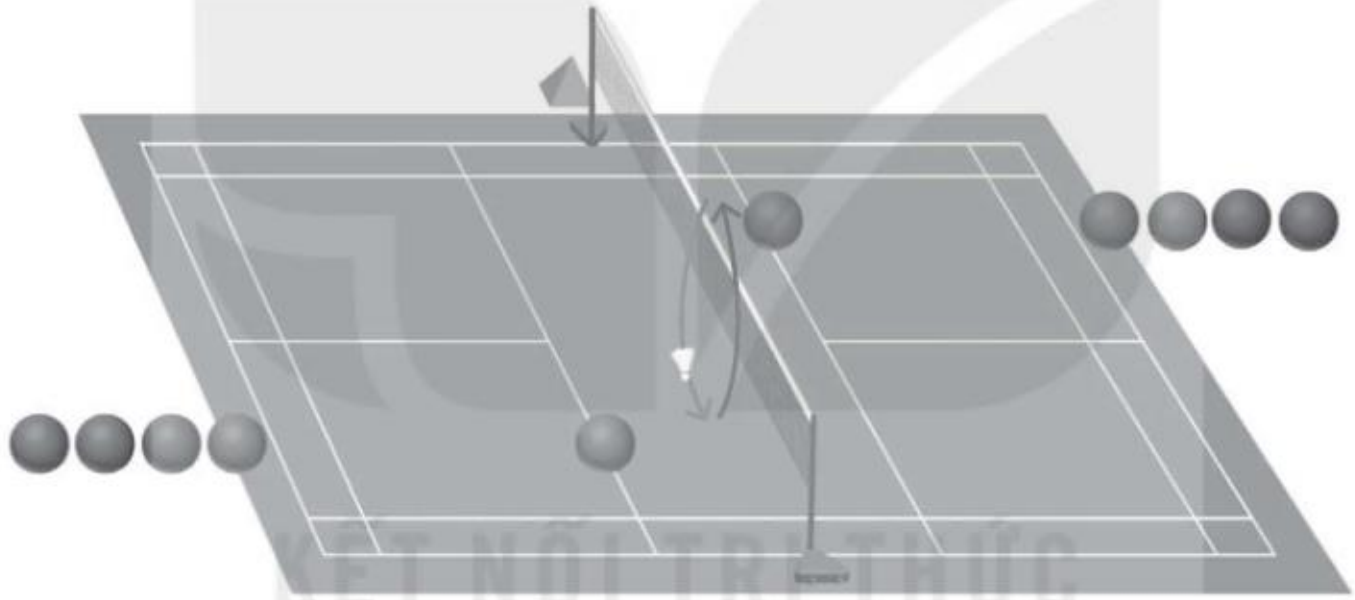
Dụng cụ: Cầu, vợt.

Thực hiện: GV chia các bạn tham gia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch bên phải cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội thành cặp đôi di chuyển đến góc sân bên phải thực hiện đánh cầu bằng bỏ nhỏ chéo thuận tay qua lưới vào khu vực 1,98 m. Bạn bên nào đánh cầu không qua lưới, không chéo sân, cầu bay ra ngoài sân hoặc vạch 1,98 m thì thua 1 điểm. Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số điểm nhiều nhất là đội thắng cuộc (H.8).

Lưu ý:

– Phải sử dụng lực hợp lí, đúng hướng khi thực hiện trò chơi.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 8. Sơ đồ thực hiện trò chơi Thi bỏ nhỏ chéo thuận tay

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Hãy đưa ra một số tình huống khi cầu bay đến có thể sử dụng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay.

+ Khi đối phương đánh cầu sát góc sân bên phải của sân cầu lông.

+ Khi đối phương bỏ nhỏ cầu ở bên góc sân bên phải.

2. Thảo luận cách xử lí khi đối phương đánh cầu sang gần lưới bên phải.

GV chia nhóm cho HS thảo luận cách xử lí khi đối phương đánh cầu sang gần lưới bên phải trong phần Kiến thức mới trong SGK.

3. Cùng bạn thi đấu tập trên vạch 1,98 m để rèn luyện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay.

Cùng bạn thi đấu tập trên vạch 1,98 m để rèn luyện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay như sau:

+ Bỏ nhỏ chéo thuận tay qua lại giữa hai HS trên vạch 1,98 m có tính điểm.

+ Tăng số lần và tốc độ khi bỏ nhỏ chéo thuận tay với bạn cùng tập.

Bài 2 KĨ THUẬT BỎ NHỎ CHÉO TRÁI TAY

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Tạo điều kiện cho HS thể hiện năng khiếu về môn thể thao lựa chọn trong học tập và thi đấu.

– Giúp HS cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

Phương tiện tập luyện

– Sân cầu lông, còi, vợt và cầu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a. Khởi động chung

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

– GV tập hợp lớp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

– GV hô và vỗ tay đếm nhịp cho HS thực hiện chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

b. Khởi động chuyên môn

GV cho HS thực hiện cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

GV cho HS thực hiện di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay, trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

LUỒN VÒNG NHANH

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

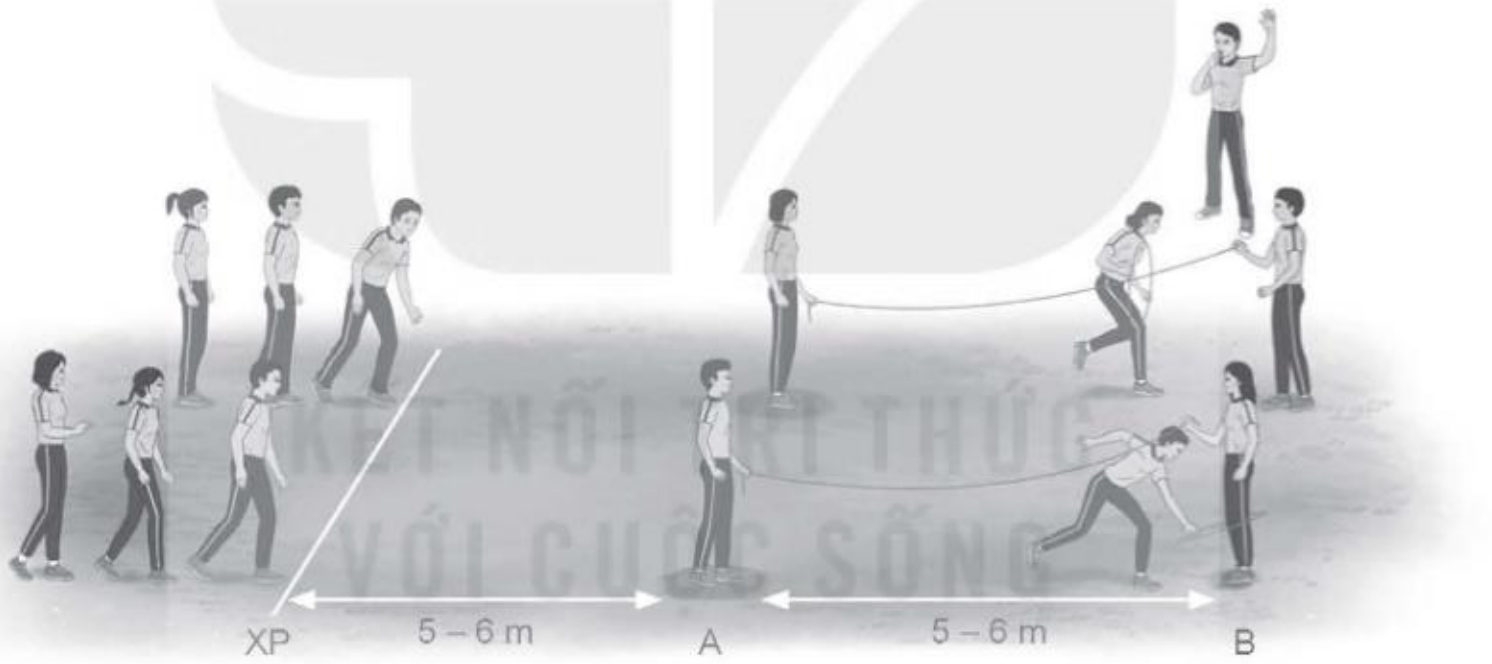
Dụng cụ: Vòng và một sợi dây dài 5 – 6 m.

Cách thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Phía trước mỗi đội có hai bạn cầm một sợi dây dài 5 – 6 m đứng ở vị trí A và B. Bạn ở vị trí A đứng giữa các vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, từng bạn luồn vòng qua người bạn ở vị trí A, theo sợi dây luồn qua người bạn ở vị trí B, đặt vòng tròn xuống mặt sân tại vị trí B và chạy về cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ xuất phát khi bạn phía trước chạy về đến vạch giới hạn. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc. (H.1).

Lưu ý:

– Trong quá trình chơi trò chơi khi luồn vòng không được chạm vào sợi dây và bạn.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Luồn vòng nhanh

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu phía trước bên trái sang chéo góc gần lưới bên sân đối phương.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV. Nếu số lượng HS quá đông, xếp nhiều hàng thì GV có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

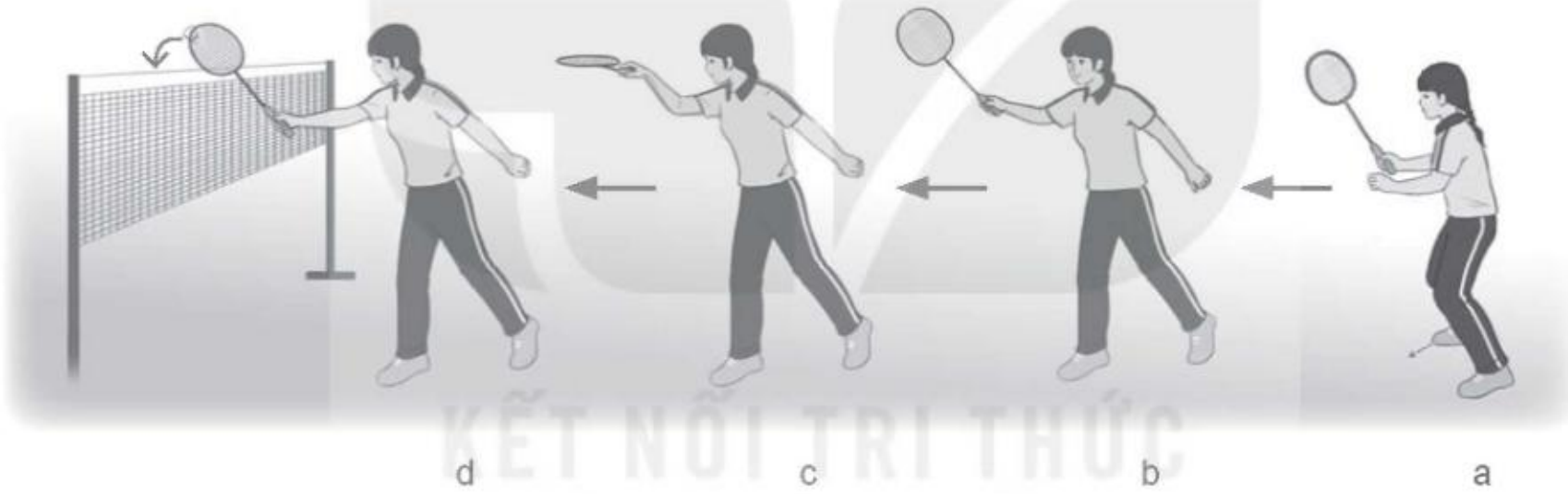
– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu của động tác kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

– Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. GV cần chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

♦ **TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).

♦ **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt đưa ra trước, mặt vợt hơi ngả sang trái (H.2b). Khi cầu đến, mặt vợt nghiêng gần song song với mặt sân (H.2c), thực hiện xoay mặt vợt hướng vào cầu đến, đưa (kéo) mặt vợt sang phải đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu bay chéo qua lưới (H.2d).

♦ **Kết thúc:** Về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

– Lần 3: GV thực hiện lại toàn bộ động tác hoặc có thể mời 1 – 2 HS thực hiện lại động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và chỉnh sửa các lỗi sai. GV cần chỉ ra những sai sót thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay để HS có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện.

Một số lỗi sai thường gặp và cách sửa khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

+ Lỗi sai thường gặp:

– Sử dụng lực không đủ dẫn đến cầu không bay qua lưới.

– Cầm vợt sai dẫn đến lực yếu cầu bay không xa.

– Không dang hết khuỷu tay dẫn đến lực yếu khó điều khiển được trái cầu.

– Hạ thấp khuỷu tay dẫn đến đánh không có lực, không kiểm soát được cú đánh.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Cách sửa:

– Tập lặp lại kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay không cầu hoặc với cầu tự tung.

– Dùng cách cầm vợt đánh trái, tập kĩ thuật xoay tay cầm vợt để đánh trái.

– Dang khuỷu tay và xoay mạnh cẳng tay.

– Giữ khuỷu tay trên cao.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

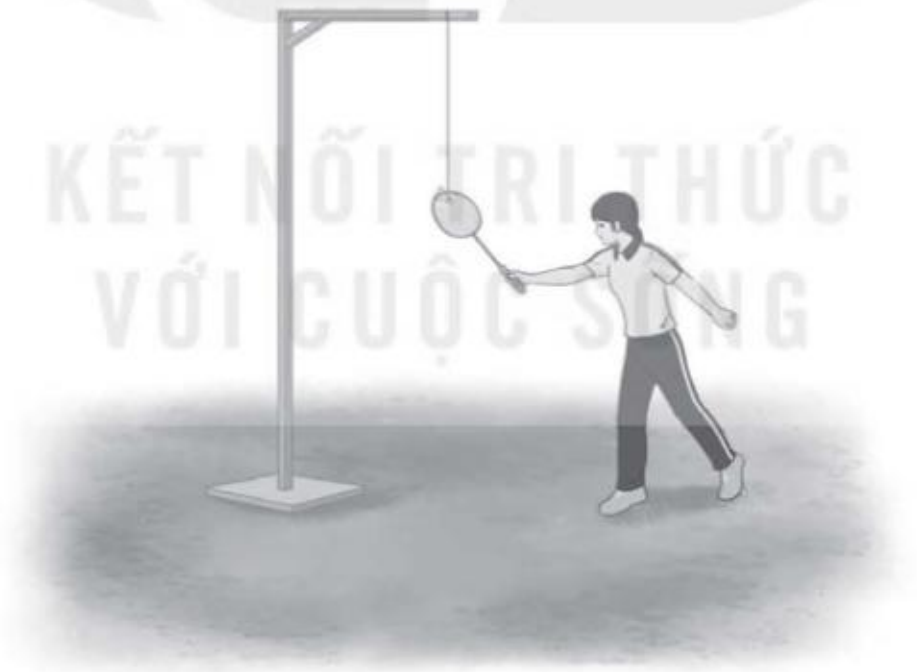
– GV hướng dẫn trình tự luyện tập và bài tập hình thành kĩ thuật.

Bài tập 1: Tập mô phỏng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay (không cầu)

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện các giai đoạn trong kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay theo hiệu lệnh.

Bài tập 2: Thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay với cầu treo (H.3)

GV cho HS tập hợp hàng dọc trước cầu treo, khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội thành cặp đôi di chuyển đến góc sân bên phải thực hiện đánh cầu bằng bỏ nhỏ chéo trái tay. GV có thể áp dụng hình thức thi đua giữa các hàng để tăng hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.



Hình 3. Luyện tập với cầu treo

Bài tập 3: Tự tung cầu và thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

GV cho HS tự tung cầu và thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay.

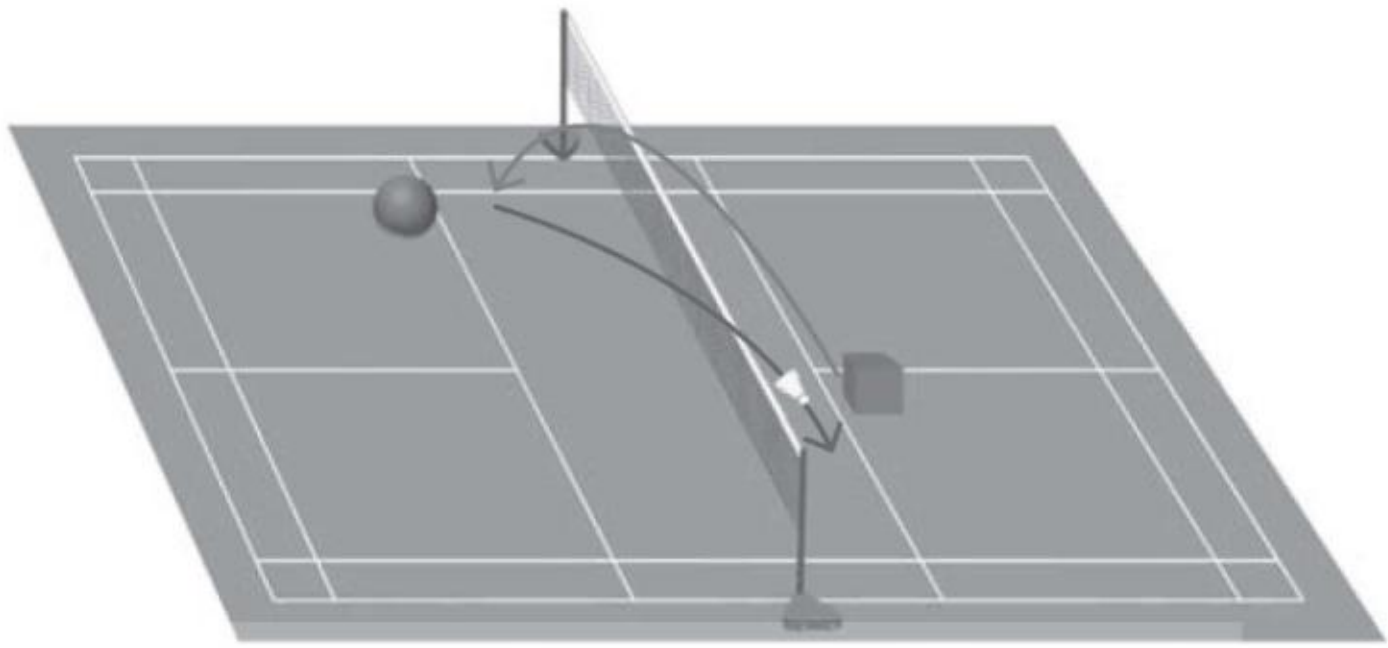
Bài tập 4: Đánh cầu do bạn tung đến

GV cho HS bắt cặp thực hiện bỏ nhỏ chéo trái tay với đường cầu có điểm rơi ổn định do bạn tung đến.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài tập 5: Đánh cầu do bạn giao đến (H.4)

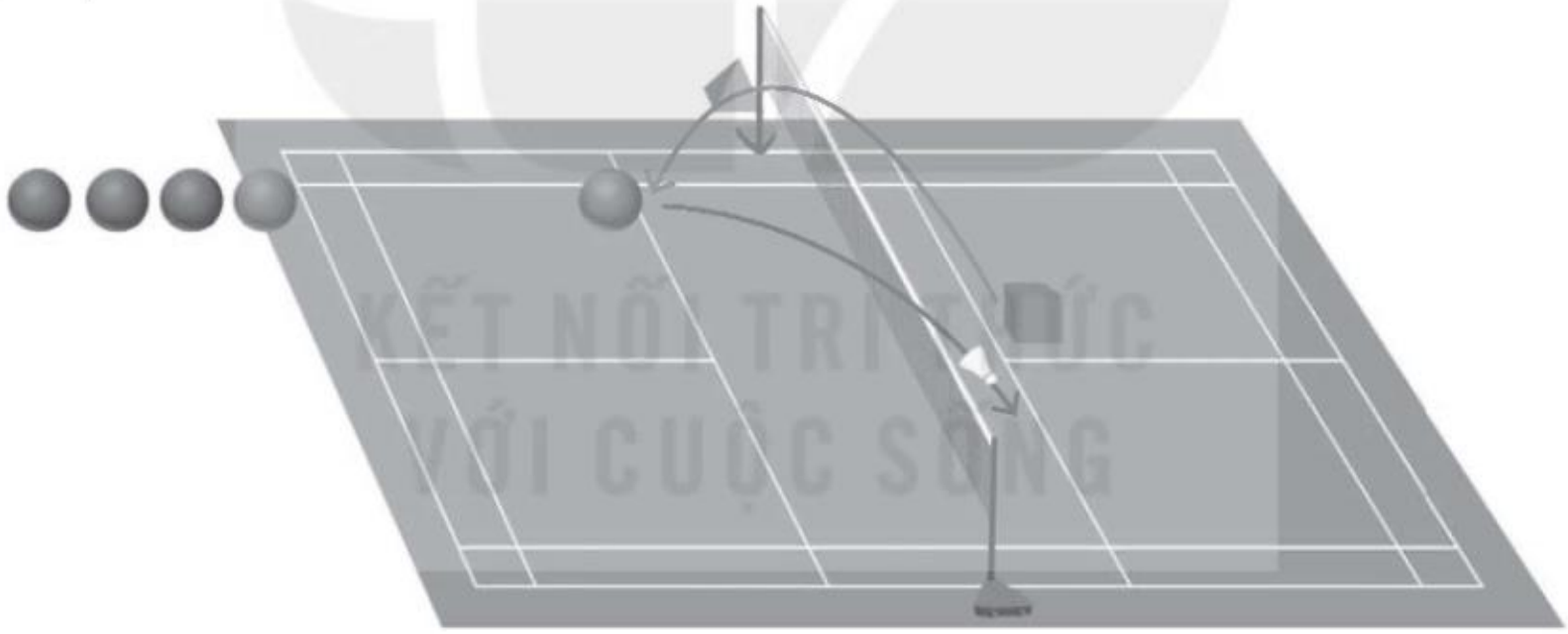
GV cho HS bắt cặp thực hiện bỏ nhỏ chéo trái tay do bạn giao đến.



Hình 4. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

Bài tập 6: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập bỏ nhỏ chéo trái tay (H.5)

GV cho HS tập hợp hàng dọc, lần lượt từng bạn bỏ nhỏ chéo thuận tay (cầu do bạn tung đến).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay

Bài tập 7: Tổ chức thi đấu bỏ nhỏ trong vạch 1,98 m

GV cho HS thi đấu đơn, đôi bỏ nhỏ thẳng, chéo trong vạch 1,98 m tính điểm, có trọng tài điều khiển.

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (luân phiên giúp bạn luyện tập), luyện tập nhóm (luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: tại chỗ mô phỏng động tác, di chuyển kết hợp bỏ nhỏ chéo trái tay.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ, giới tính để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập theo nhóm nội dung di chuyển kết hợp bỏ nhỏ chéo trái tay.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

THI BỎ NHỎ CHÉO TRÁI TAY

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.

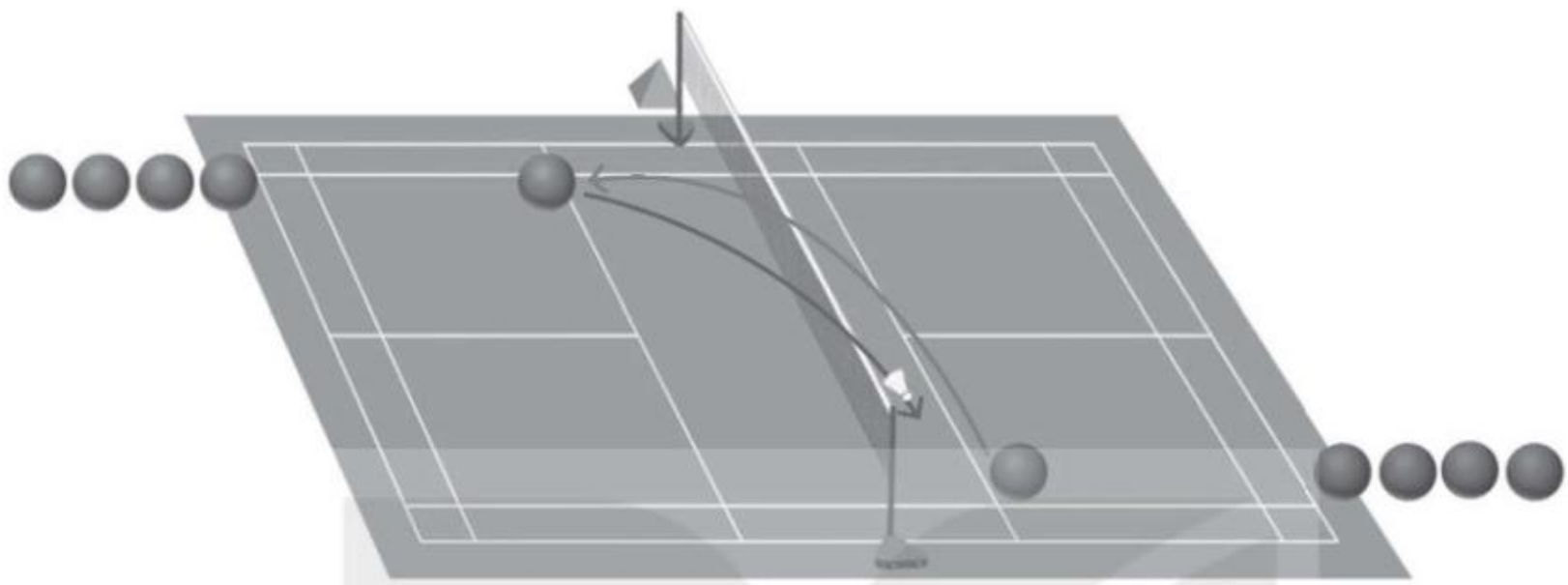
Dụng cụ: Cầu, vợt.

Thực hiện: GV chia HS tham gia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch bên phải cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội thành cặp đôi di chuyển đến góc sân bên trái thực hiện đánh cầu bằng bỏ nhỏ chéo trái tay qua lưới vào khu vực 1,98 m. Bạn bên nào đánh cầu không qua lưới, không chéo sân, cầu bay ra ngoài sân hoặc ngoài vạch 1,98 m thì thua 1 điểm. Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi chỉ thực hiện một pha cầu. Kết thúc, đội có số điểm nhiều nhất là đội thắng cuộc (H.1).

Lưu ý:

– Cặp đôi tiếp theo chỉ được di chuyển khi cặp đôi thực hiện trước đã rời khỏi vị trí đánh cầu.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 1. Sơ đồ thực hiện trò chơi Thi bỏ nhỏ chéo trái tay

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay cần chú ý những điều gì?

Khi thực hiện kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay cần chú ý những sai lầm thường mắc như đường cầu cao khi qua lưới, thời điểm mặt vợt tiếp xúc cầu chậm, tiếp xúc giữa cầu và vợt dùng lực quá mạnh.

2. Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay thường được sử dụng vào tình huống nào trong luyện tập và thi đấu?

Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay thường được sử dụng để đánh những quả cầu phía trước bên trái sang chéo góc gần lưới bên sân đối phương.

3. Vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay, trái tay vào luyện tập và thi đấu hằng ngày.

Cùng bạn vận dụng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay vào thi đấu tập, qua quá trình tập luyện chỉnh sửa những sai lầm thường mắc như cách dùng lực, điểm tiếp xúc cầu, điểm rơi của cầu khi đánh qua lưới…).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 3 PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN PHẢI BỎ NHỎ THUẬN TAY

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS phối hợp đúng kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Hướng dẫn, yêu cầu HS tập trung quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Yêu cầu HS có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

Phương tiện tập luyện

– Sân cầu lông, còi, vợt và cầu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a. Khởi động chung

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

– GV tập hợp lớp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

– GV hô và vỗ tay đếm nhịp cho HS thực hiện chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

b. Khởi động chuyên môn

GV cho HS thực hiện cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

GV cho HS thực hiện di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay, trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

DI CHUYỂN NGANG TRÊN THANG DÂY

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

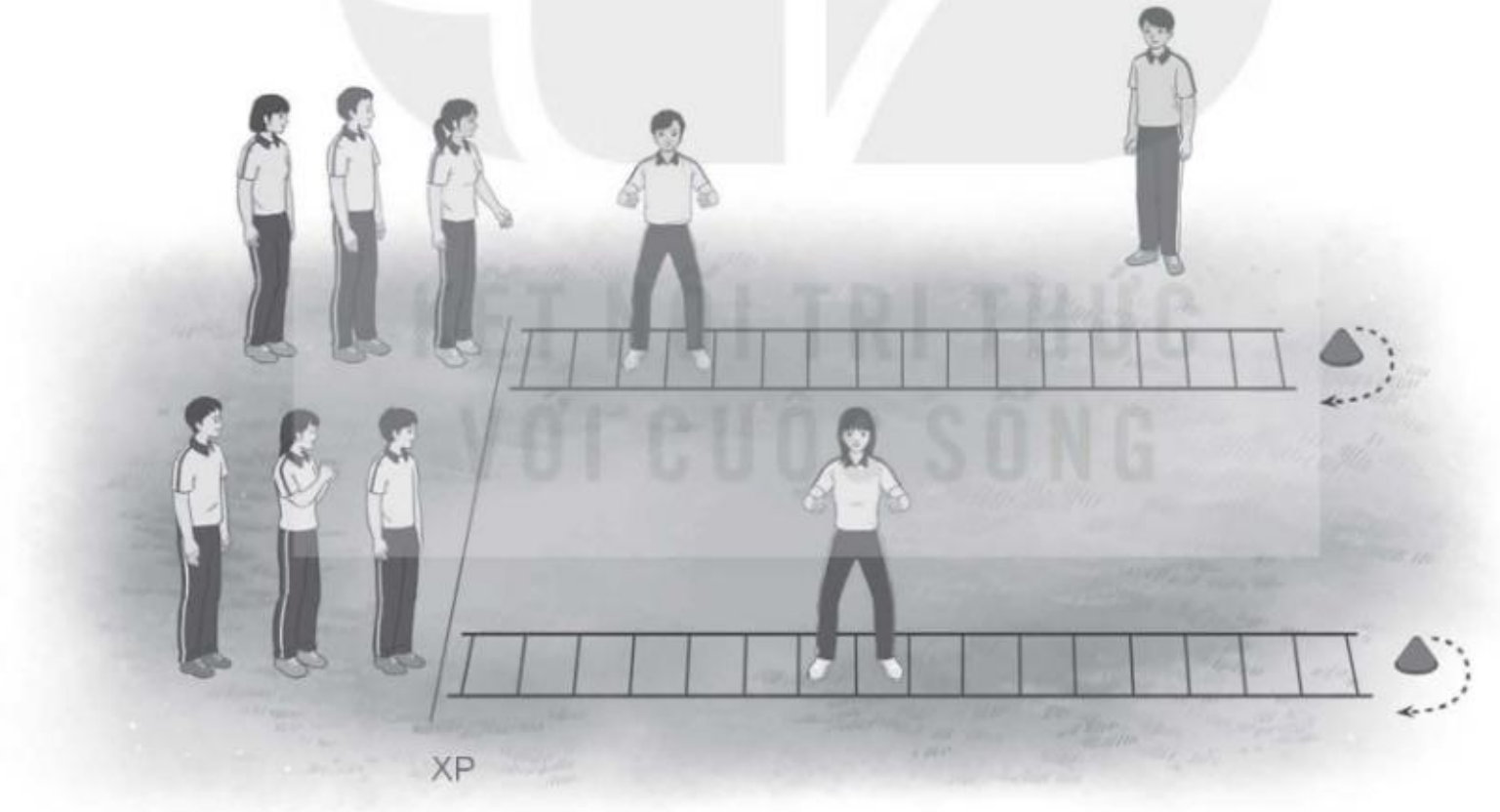
Dụng cụ: Thang dây, nấm.

Cách thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Phía trước mỗi đội vẽ một thang dây. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển ngang theo thang dây, sau đó chạy vòng qua nấm trở về chạm tay vào bạn tiếp theo tại vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (H.1).

Lưu ý:

– Khi di chuyển ngang qua thang dây phải thực hiện lần lượt từng chân qua các nấc thang.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Di chuyển ngang trên thang dây

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay

GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay là kĩ thuật di chuyển nhiều bước được sử dụng để đánh những quả cầu ở góc phải trên lưới sang gần lưới bên sân đối phương.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV. Nếu số lượng HS quá đông, xếp nhiều hàng thì GV có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

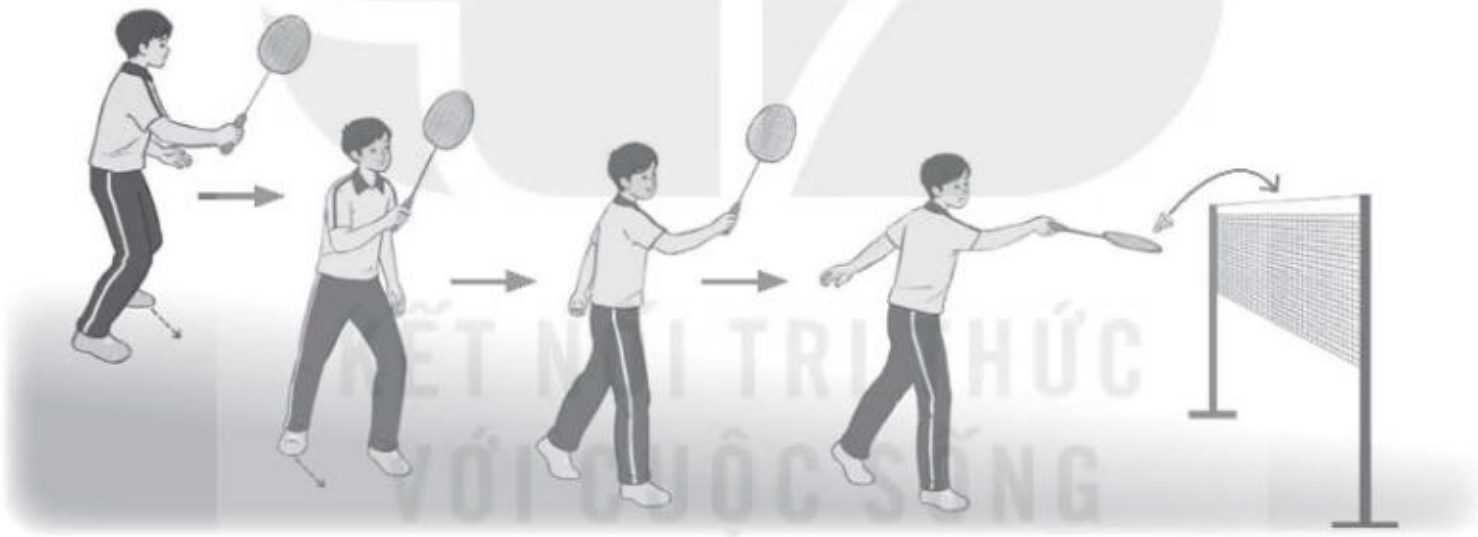
– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu của động tác kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

– Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. GV cần chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

♦ **TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu (H.2a).

♦ **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc phải gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2c), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay (H.2d).

♦ **Kết thúc:** Về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay

– Lần 3: GV thực hiện lại toàn bộ động tác hoặc có thể mời 1 – 2 HS thực hiện lại động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và chỉnh sửa các lỗi sai. GV cần chỉ ra những sai sót thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay để HS có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện.

Một số lỗi sai thường gặp và cách sửa khi thực hiện kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay

+ Lỗi sai thường gặp:

– Phối hợp giữa bước di chuyển và tay cầm vợt không đồng bộ dẫn đến tiếp xúc cầu chậm.

– Di chuyển kết thúc mới đưa tay cầm vợt để đánh cầu dẫn đến tiếp xúc cầu chậm.

+ Cách sửa:

– Tập di chuyển từng bước kĩ thuật bỏ nhỏ thuận tay không cầu hoặc với cầu.

– Tập di chuyển kết hợp với tay thực hiện động tác một cách đồng bộ.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập và bài tập hình thành kĩ thuật.

Bài tập 1: Di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay từ chậm đến nhanh (không cầu)

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện các giai đoạn trong kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay theo hiệu lệnh.

Bài tập 2: Di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3)

GV cho HS tập hợp hàng dọc trước cầu treo, khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay. GV có thể áp dụng hình thức thi đua giữa các hàng để tăng hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.

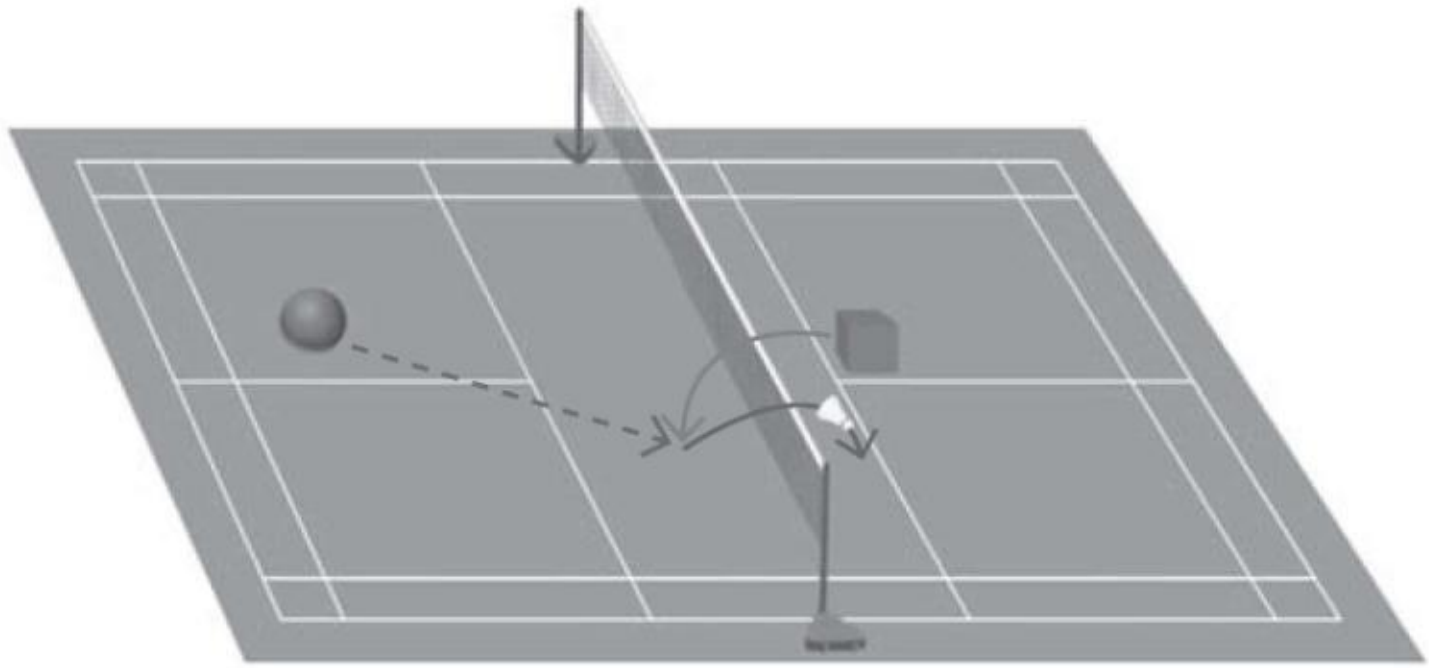
Hình 3. Luyện tập với cầu treo

Bài tập 3: Đánh cầu do bạn tung đến

GV cho HS bắt cặp thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay với đường cầu có điểm rơi ổn định do bạn tung đến.

Bài tập 4: Đánh cầu do bạn giao đến (H.4)

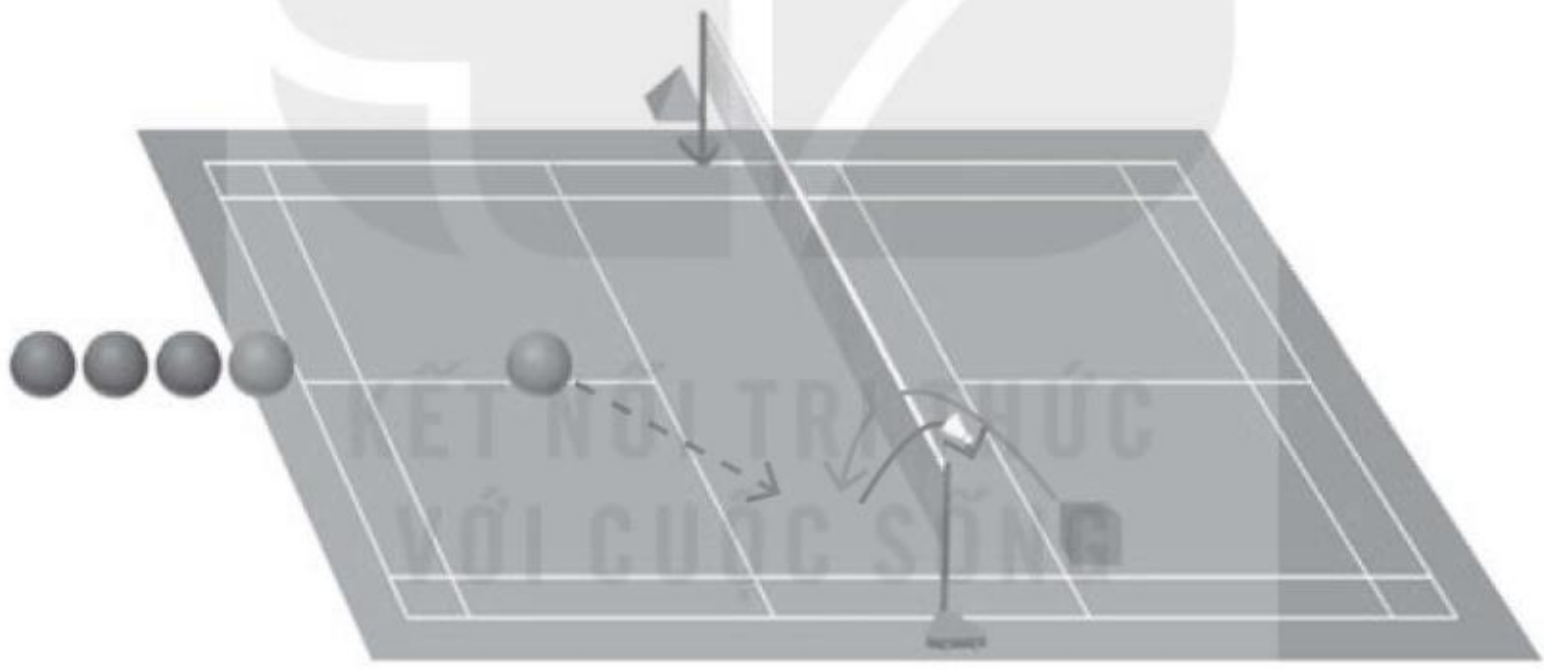
GV cho HS bắt cặp thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay do bạn giao đến.



Hình 4. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay

Bài tập 6: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay (H.5)

GV cho HS tập hợp hàng dọc, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay (cầu do bạn tung đến).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (luân phiên giúp bạn luyện tập), luyện tập nhóm (luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: tại chỗ mô phỏng động tác, di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ, giới tính để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập theo nhóm các nội dung di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

DI CHUYỂN NHANH BỎ NHỎ VÀO Ô

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay và khả năng dùng lực hợp lí.

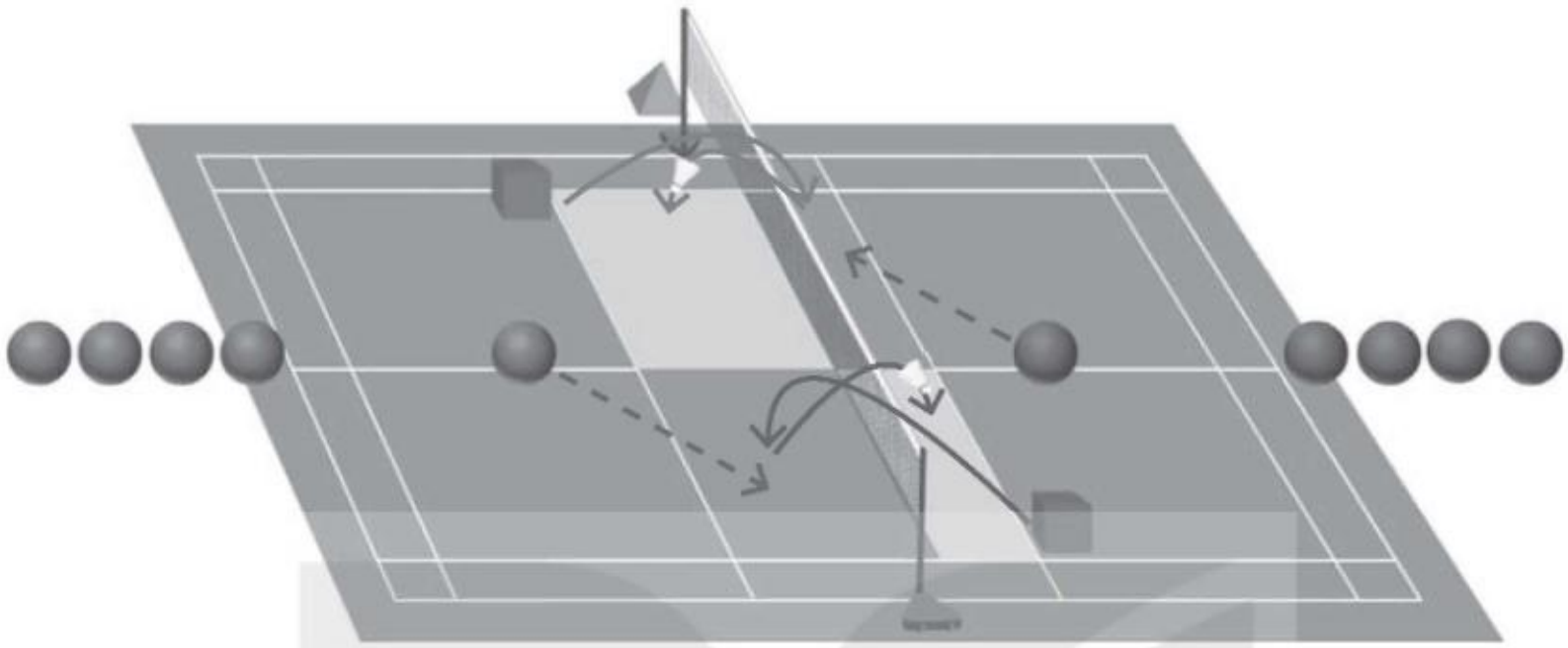
Dụng cụ: Cầu, vợt.

Thực hiện: GV chia HS tham gia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch giữa cuối sân. Mỗi đội có một bạn đứng qua lưới tung cầu. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến giữa sân thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu bằng bỏ nhỏ thuận tay qua lưới vào ô quy định trong khu vực 1,98 m (cầu do bạn tung đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bỏ nhỏ vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc (H.6).

Lưu ý:

– HS tung cầu chính xác để tạo điều kiện thuận lợi cho HS đánh cầu.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 6. Sơ đồ thực hiện trò chơi Di chuyển nhanh bỏ nhỏ vào ô

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Khi luyện tập kĩ thuật di chuyển chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay cần chú ý những điều gì?

Khi luyện tập kĩ thuật di chuyển chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay cần chú ý những sai lầm thường mắc như: đường cầu cao khi qua lưới, thời điểm mặt vợt tiếp xúc cầu chậm, tiếp xúc giữa cầu và vợt dùng lực quá mạnh, phối hợp giữa bước di chuyển và tay cầm vợt không đồng bộ dẫn đến tiếp xúc cầu chậm, di chuyển kết thúc mới đưa tay cầm vợt để đánh cầu dẫn đến tiếp xúc cầu chậm.

2. Thảo luận để xử lí những tình huống bằng cách thực hiện kĩ thuật di chuyển chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay khi đối phương đánh cầu sang gần lưới.

GV tổ chức thành từng nhóm cho HS thảo luận nội dung kĩ thuật di chuyển chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay trong phần Kiến thức mới trong SGK.

3. Cùng bạn sáng tạo các bài tập để rèn luyện kĩ thuật di chuyển chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay.

Cùng bạn tung cầu, tập với cầu treo, di chuyển chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay qua lại để rèn luyện kĩ thuật.

Bài 4 PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN CHÉO BÊN TRÁI BỎ NHỎ TRÁI TAY

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS phối hợp đúng kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Giúp HS thể hiện năng khiếu về môn Cầu lông trong học tập và thi đấu.

– Bồi dưỡng cho HS sự ham thích, đam mê môn Cầu lông trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

Phương tiện tập luyện

– Sân cầu lông, còi, vợt và cầu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a. Khởi động chung

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

– GV tập hợp lớp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

– GV hô và vỗ tay đếm nhịp cho HS thực hiện chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

b. Khởi động chuyên môn

GV cho HS thực hiện cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

GV cho HS thực hiện di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay, trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

THI TÂNG CẦU LÔNG TIẾP SỨC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả cầu lông.

Cách thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi thành nhiều đội có số người bằng nhau, đứng đối diện nhau trên một bên sân cầu lông. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội thi tâng quả cầu lông bằng chân, tính số lần chạm cầu, lượt tâng quả cầu lông của mỗi bạn kết thúc khi cầu chạm mặt sân. Kết thúc, đội có tổng số lần chạm quả cầu lông nhiều hơn là đội thắng cuộc (H.1).

Lưu ý:

– HS tâng cầu đếm to số lần chạm cầu của mình, khi cầu chạm sân bạn tiếp theo nhanh chóng nhặt cầu và tiếp tục tâng.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.

Hình 1. Sơ đồ trò chơi Thi tâng cầu lông tiếp sức

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay.

GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay kĩ thuật di chuyển nhiều bước được sử dụng để đánh những quả cầu ở góc trái trên lưới sang gần lưới bên sân đối phương.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV. Nếu số lượng HS quá đông, xếp nhiều hàng thì GV có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

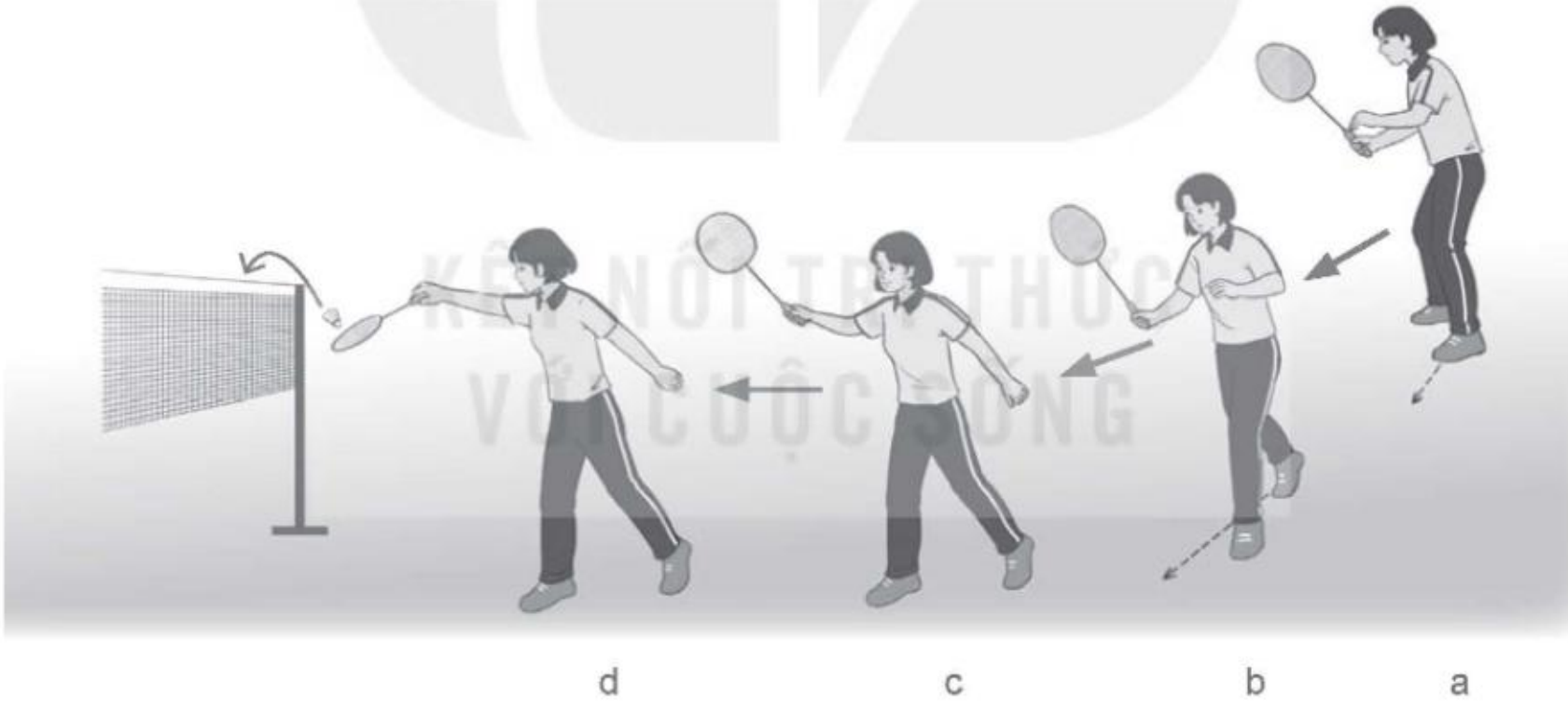
– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu của động tác kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

– Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. GV cần chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

♦ **TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu (H.2a).

♦ **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc trái gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên trái (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2c), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay (H.2d).

♦ **Kết thúc:** Về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay

– Lần 3: GV thực hiện lại toàn bộ động tác hoặc có thể mời 1 – 2 HS thực hiện lại động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và chỉnh sửa các lỗi sai. GV cần chỉ ra những sai sót thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay để HS có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện.

Một số lỗi sai thường gặp và cách sửa khi thực hiện kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay

+ Lỗi sai thường gặp:

– Bước di chuyển chân phải trước dẫn đến bước tiếp theo bị sai chân đánh cầu không chính xác.

– Di chuyển kết thúc mới đưa tay cầm vợt để đánh cầu dẫn đến tiếp xúc cầu chậm.

+ Cách sửa:

– Tập di chuyển từng bước từ chậm đến nhanh, lặp lại nhiều lần.

– Tập di chuyển kết hợp với tay thực hiện động tác một cách đồng bộ.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

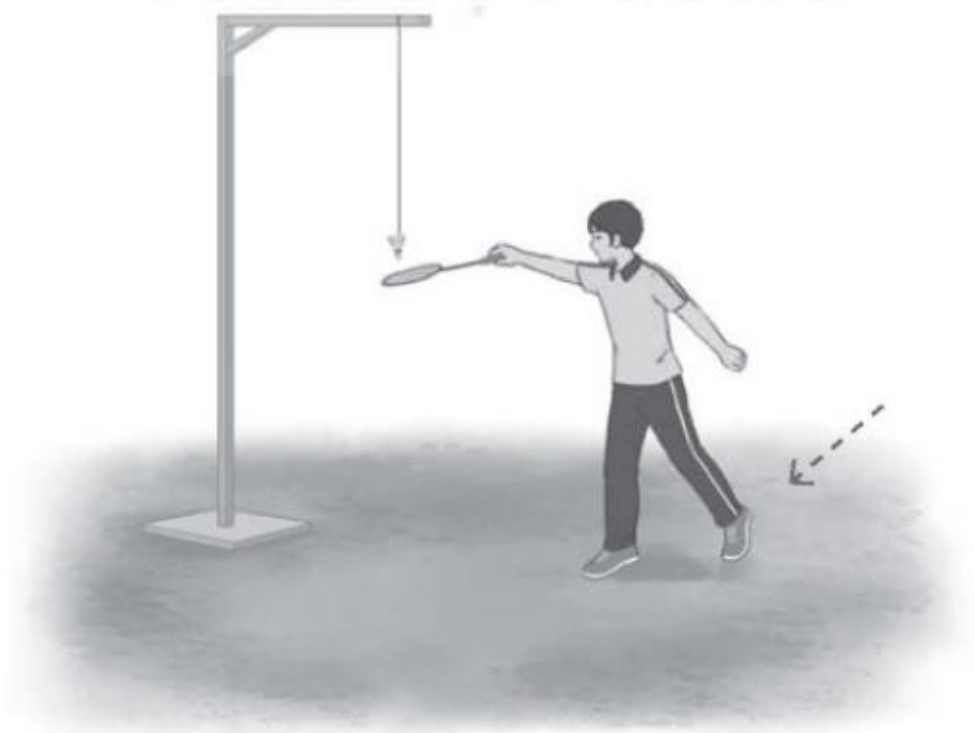
– GV hướng dẫn trình tự luyện tập và bài tập hình thành kĩ thuật.

Bài tập 1: Di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh. (không cầu)

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện các giai đoạn trong kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay theo hiệu lệnh.

Bài tập 2: Di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay từ chậm đến nhanh với cầu treo (H.3)

GV cho HS tập hợp hàng dọc trước cầu treo, khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay. GV có thể áp dụng hình thức thi đua giữa các hàng để tăng hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.



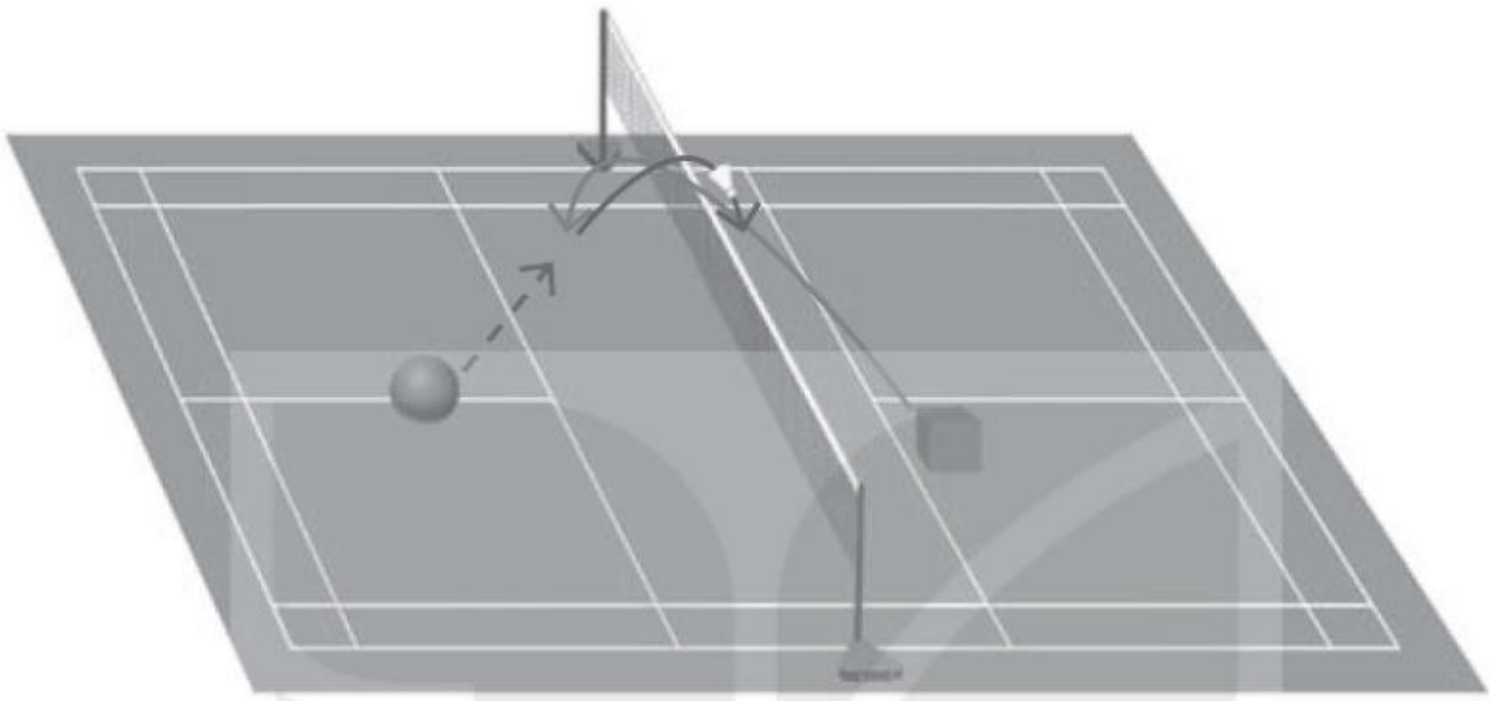
Hình 3. Luyện tập với cầu treo

Bài tập 3: Đánh cầu do bạn tung đến

GV cho HS bắt cặp thực hiện di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay với đường cầu có điểm rơi ổn định do bạn tung đến.

Bài tập 4: Đánh cầu do bạn giao đến (H.4)

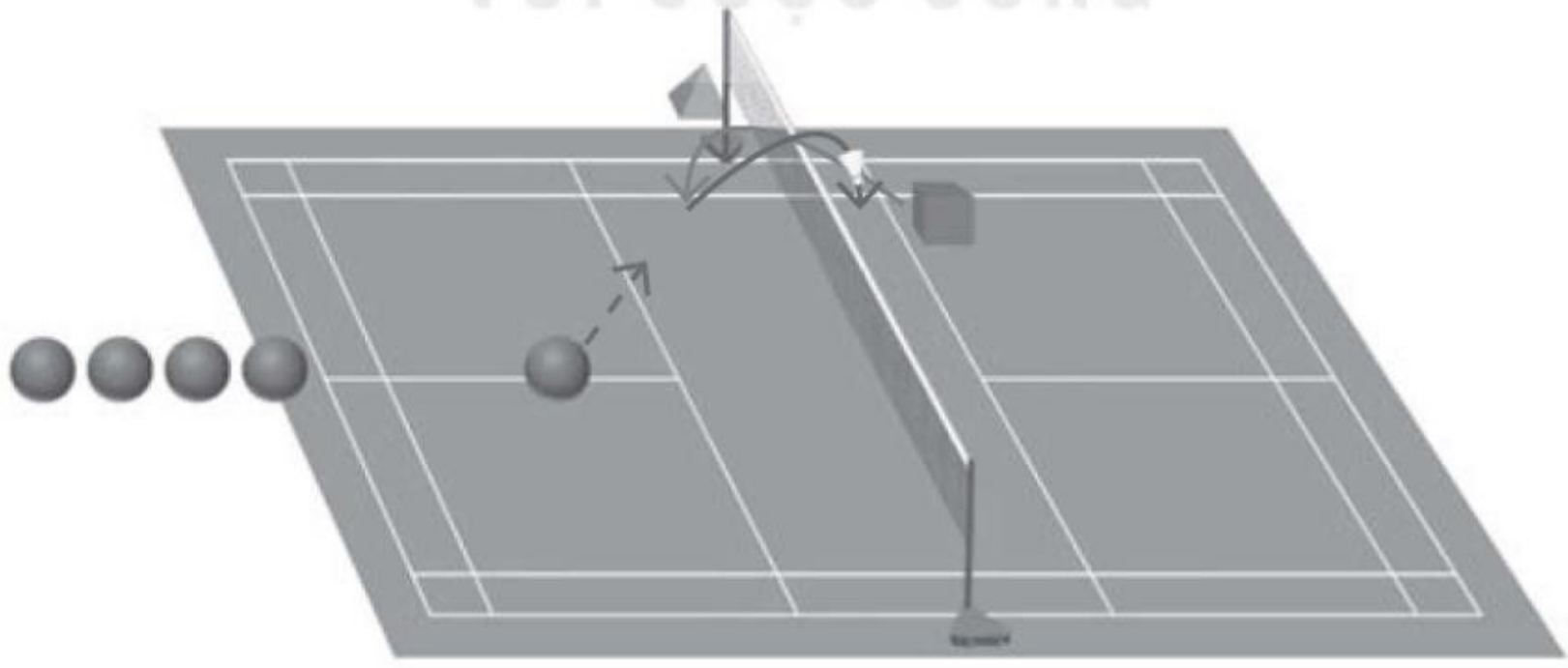
GV cho HS bắt cặp thực hiện di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay do bạn giao đến.



Hình 4. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay

Bài tập 5: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay (H.5)

GV cho HS tập hợp hàng dọc, lần lượt từng bạn di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay (cầu do bạn tung đến).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (luân phiên giúp bạn luyện tập), luyện tập nhóm (luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: tại chỗ mô phỏng động tác, di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ, giới tính để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi các nội dung sau: thực hiện di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập theo nhóm các nội dung di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

DI CHUYỂN NHANH BỎ NHỎ VÀO Ô

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.

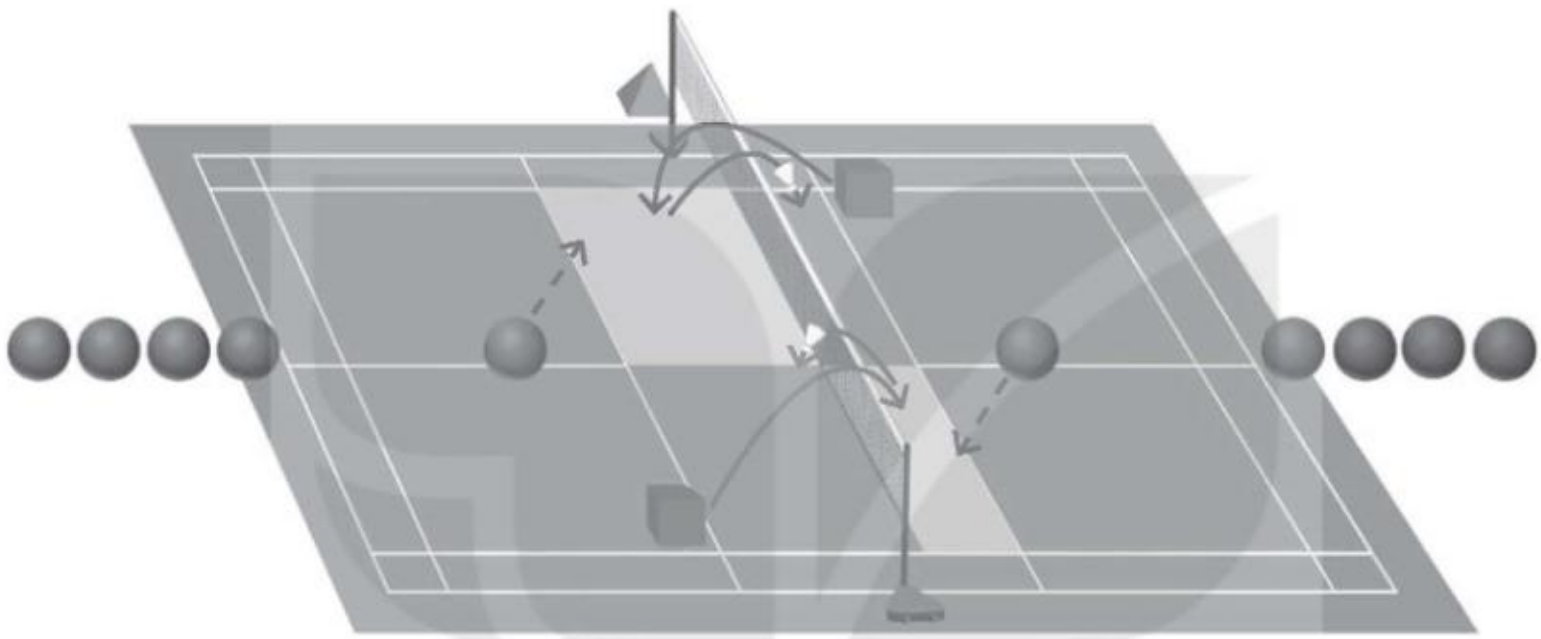
Dụng cụ: Vợt và cầu.

Thực hiện: GV chia HS tham gia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch giữa cuối sân. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ tung cầu. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến giữa sân thực hiện di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu bằng bỏ nhỏ trái tay qua lưới vào ô quy định trong khu vực 1,98 m (cầu do bạn tung đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bỏ nhỏ vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc (H.6).

Lưu ý:

– HS tiếp theo chỉ được di chuyển khi HS thực hiện trước đã rời khỏi vị trí đánh cầu.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 6. Sơ đồ thực hiện trò chơi Di chuyển nhanh bỏ nhỏ vào ô

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Khi luyện tập kĩ thuật di chuyển chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay cần chú ý những điều gì?

Khi luyện tập kĩ thuật di chuyển chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay cần chú ý những sai lầm thường mắc: đường cầu cao khi qua lưới, thời điểm mặt vợt tiếp xúc cầu chậm, tiếp xúc giữa cầu và vợt dùng lực quá mạnh, bước di chuyển chân phải trước dẫn đến bước tiếp theo bị sai chân đánh cầu không chính xác, di chuyển kết thúc mới đưa tay cầm vợt để đánh cầu dẫn đến tiếp xúc cầu chậm.

2. Kĩ thuật di chuyển chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay vận dụng vào tình huống nào trong tập luyện và thi đấu?

Kĩ thuật di chuyển chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay vận dụng vào tình huống để đánh những quả cầu ở góc trái trên lưới sang gần lưới bên sân đối phương.

3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay vào luyện tập và thi đấu.

Cùng bạn thi đấu tập và vận dụng kĩ thuật di chuyển chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay để cảm giác các dùng lực, điểm rơi của cầu qua đó tự điều chỉnh, sửa sai khi thực hiện kĩ thuật.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ KĨ THUẬT BỎ NHỎ

NỘI DUNG	CHƯA ĐẠT	ĐẠT
Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo thuận tay. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
Kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập	– Thực hiện đúng kĩ thuật bỏ nhỏ chéo trái tay. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay	– Chưa thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập	– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên phải bỏ nhỏ thuận tay. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay	– Chưa thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến chéo bên trái bỏ nhỏ trái tay. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

Chủ đề 3

KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TAY VÀ ĐẬP CẦU THUẬN TAY

Bài 1 PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI BẬT NHẢY ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Hướng dẫn, yêu cầu HS quan sát, có khả năng điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Bồi dưỡng cho HS sự yêu thích, sự ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

Phương tiện tập luyện

– Sân cầu lông, còi, vợt và cầu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a. Khởi động chung

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

– GV tập hợp lớp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

– GV hô và vỗ tay đếm nhịp cho HS thực hiện chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

b. Khởi động chuyên môn

GV cho HS thực hiện cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

GV cho HS thực hiện di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay, trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TUNG BÓNG NẢY VÀO Ô

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Quả bóng (bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền), vòng tròn.

Cách thực hiện: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi có số người bằng nhau, mỗi cặp đôi có một quả bóng (bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền) ngồi khoanh chân hướng vào nhau, giữa các cặp đôi đặt 3 vòng tròn, mỗi vòng tròn có đường kính 0,50 m cách nhau 0,30 m. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi cặp đôi tung bóng nảy rơi vào từng vòng tròn đến bạn đối diện; bạn đối diện thực hiện tung bóng nảy vào các vòng tròn trở lại. Bóng nảy vào các vòng tròn thì được tính một điểm. Kết thúc, bạn có số điểm nhiều hơn là thắng cuộc (H.1).

Lưu ý:

– Khi bóng rơi ra khỏi vòng tròn, nhanh chóng nhặt lại và tiếp tục thực hiện tung bóng.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.

Hình 1. Sơ đồ trò chơi Tung bóng nảy vào ô

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu trên cao ở cuối sân.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV. Nếu số lượng HS quá đông, xếp nhiều hàng thì GV có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu của động tác kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

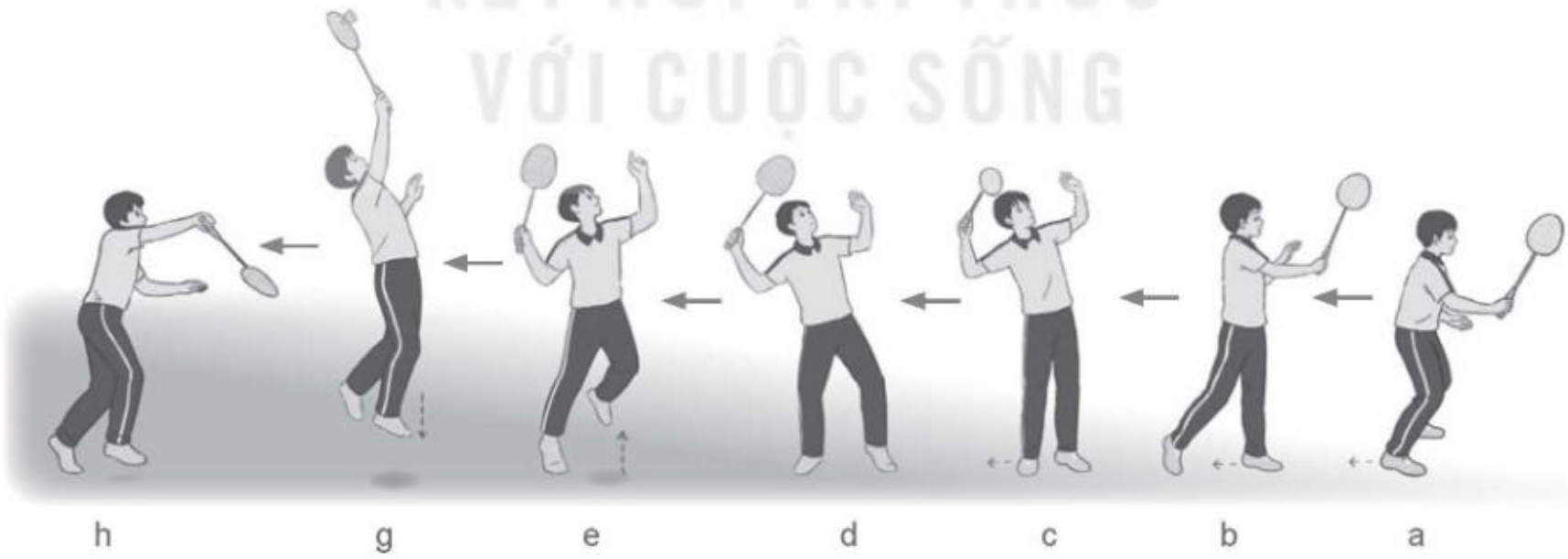
– Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. GV cần chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

♦ **TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu (H.2a).

♦ **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở phía sau, thực hiện di chuyển lùi về sau (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau (H.2d), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp bật nhảy đánh cầu cao thuận tay (H.2e,g,h).

♦ **Kết thúc:** Về TTCB.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

– Lần 3: GV thực hiện lại toàn bộ động tác hoặc có thể mời 1 – 2 HS thực hiện lại động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và chỉnh sửa các lỗi sai. GV cần chỉ ra những sai sót thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay để HS có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện.

Một số lỗi sai thường gặp và cách sửa khi thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

+ Lỗi sai thường gặp:

– Phối hợp giữa bước di chuyển và tay cầm vợt không đồng bộ dẫn đến vợt tiếp xúc cầu không ở thời điểm cao nhất.

– Phán đoán điểm rơi của cầu chưa chính xác dẫn đến lựa chọn vị trí bật nhảy đánh cầu chưa hợp lí.

– Chưa phối hợp được lực toàn thân khi đánh cầu dẫn đến cầu bay không xa.

+ Cách sửa:

– Tập di chuyển từng bước lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay không cầu hoặc với cầu.

– Tập lặp lại mô phỏng kĩ thuật lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

– Tập kĩ thuật lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay với bạn hỗ trợ giao cầu.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập và bài tập hình thành kĩ thuật.

Bài tập 1: Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay từ chậm đến nhanh (không cầu)

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện các giai đoạn trong kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay theo hiệu lệnh.

Bài tập 2: Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo

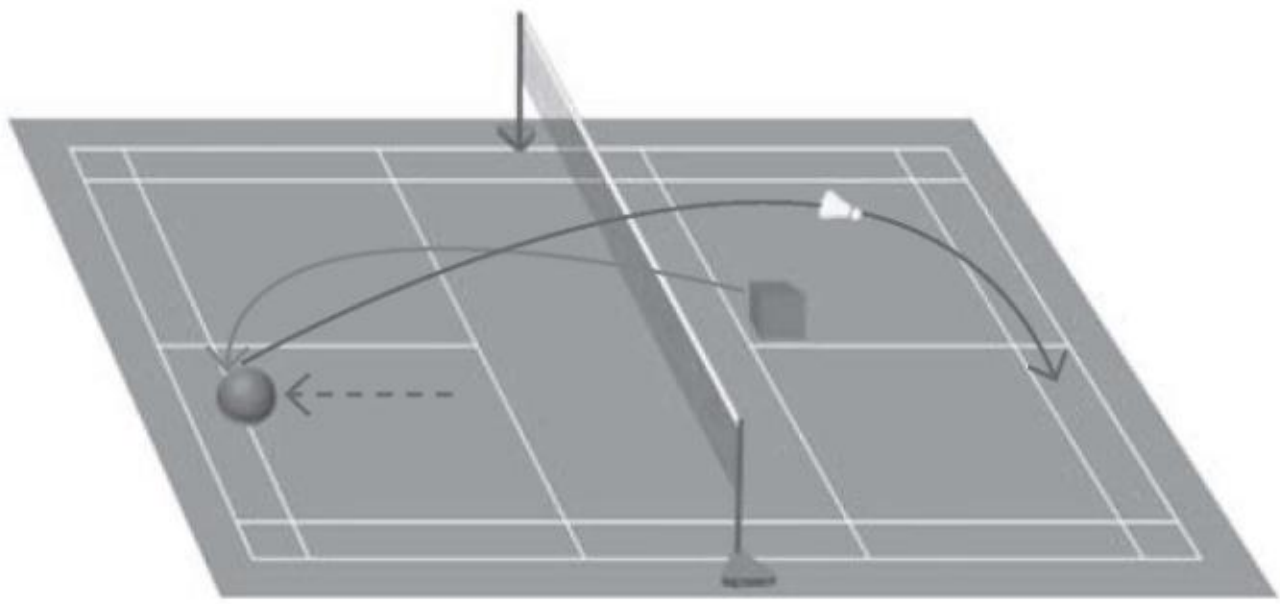
GV cho HS tập hợp hàng dọc khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay từ chậm đến nhanh. GV có thể áp dụng hình thức thi đua giữa các hàng để tăng hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.

Bài tập 3: Đánh cầu do bạn tung đến

GV cho HS bắt cặp thực hiện di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay với đường cầu có điểm rơi ổn định do bạn tung đến.

Bài tập 4: Đánh cầu do bạn giao đến (H.3)

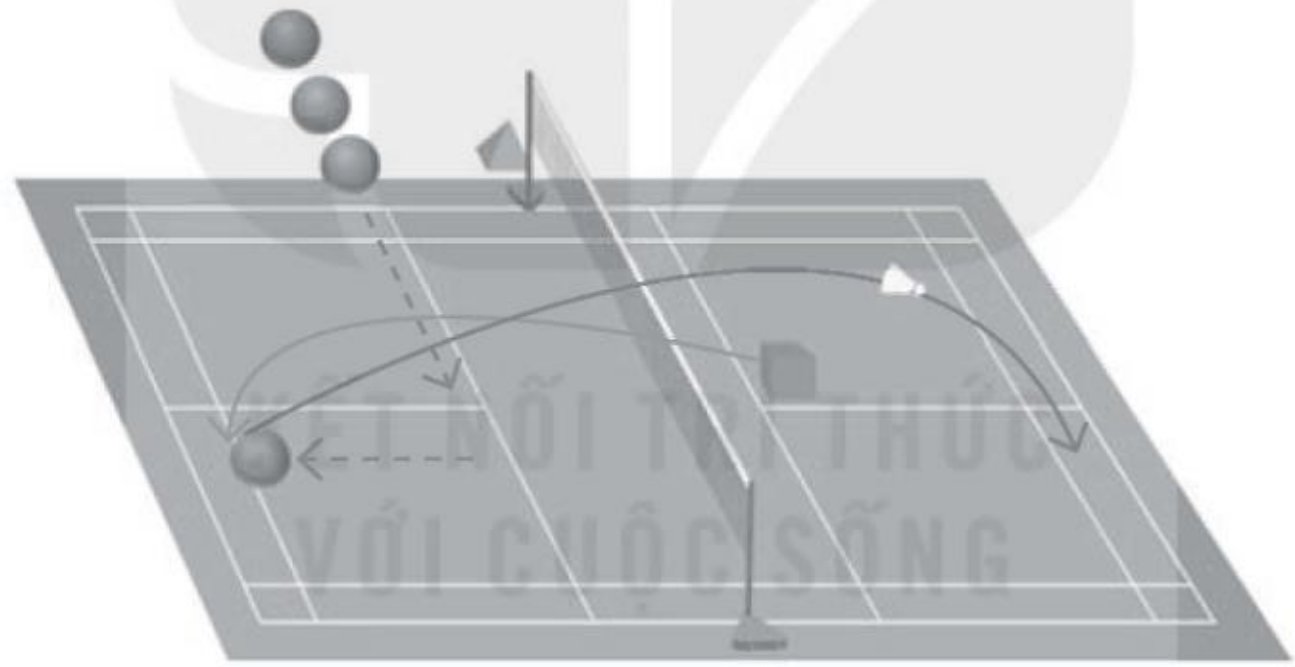
GV cho HS bắt cặp thực hiện di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay do bạn giao đến.



Hình 3. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

Bài tập 5: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay (H.4)

GV cho HS tập hợp hàng dọc, lần lượt từng bạn di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay (cầu do bạn giao đến).



Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (luân phiên giúp bạn luyện tập), luyện tập nhóm (luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: tại chỗ mô phỏng động tác, di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ, giới tính để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập theo nhóm các nội dung di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

DI CHUYỂN LÙI BẬT NHẢY ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY VÀO Ô

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay và độ chuẩn xác khi đánh cầu.

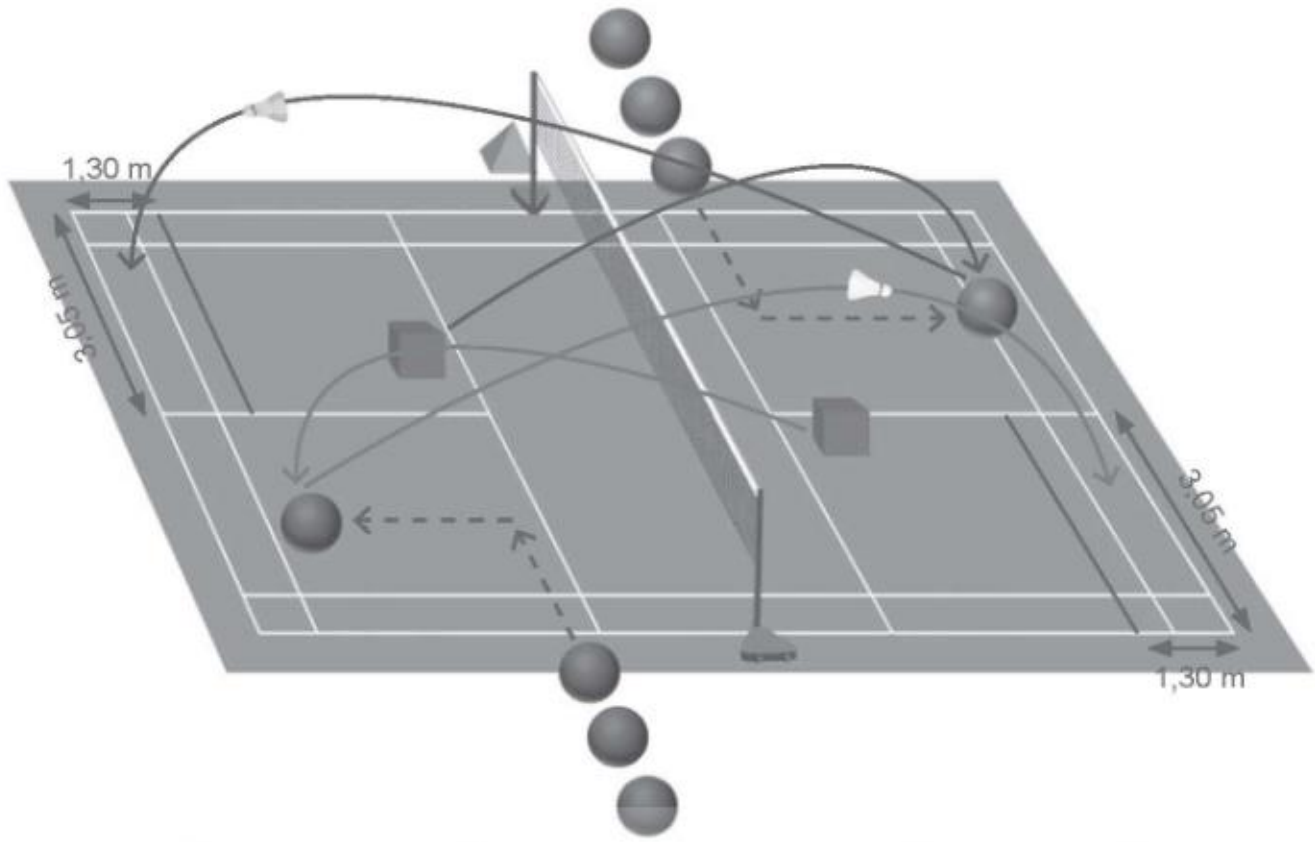
Dụng cụ: vợt và cầu.

Thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau đường biên dọc. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ giao cầu. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến một bên giữa sân thực hiện di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay (cầu do bạn giao đến) vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bật nhảy đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc (H5).

Lưu ý:

– HS tiếp theo chỉ được di chuyển khi HS thực hiện trước đã rời khỏi vị trí đánh cầu.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 5. Sơ đồ thực hiện trò chơi Di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay vào ô

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Hãy lựa chọn cho bản thân bài tập bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay để luyện tập.

Các bài tập bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay:

+ Bài tập mô phỏng phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay (không cầu).

+ Bài tập phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.

+ Bài tập di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay do bạn tung cầu, giao cầu đến.

+ Bài tập di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay qua lại.

2. Khi thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay cần lưu ý những điểm gì?

Khi thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay cần lưu ý những lỗi sai thường gặp như: phối hợp giữa bước di chuyển và tay cầm vợt không đồng bộ dẫn đến vợt tiếp xúc cầu không ở thời điểm cao nhất, phán đoán điểm rơi của cầu chưa chính xác dẫn đến lựa chọn vị trí bật nhảy đánh cầu chưa hợp lí, chưa phối hợp được lực toàn thân khi đánh cầu dẫn đến cầu bay không xa.

3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển thuận tay để luyện tập, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

Lên kế hoạch vận dụng kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay và trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể lực.

Bài 2 KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TRÁI TAY

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS thực hiện đúng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Hướng dẫn, yêu cầu HS tập trung quan sát, có khả năng điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện và thi đấu.

– Yêu cầu HS có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

Phương tiện tập luyện

– Sân cầu lông, còi, vợt và cầu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a. Khởi động chung

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

GV tập hợp lớp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

GV hô và vỗ tay đếm nhịp cho HS thực hiện chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

b. Khởi động chuyên môn

GV cho HS thực hiện cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

GV cho HS thực hiện di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay, trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NHẢY DÂY ĐÔI

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

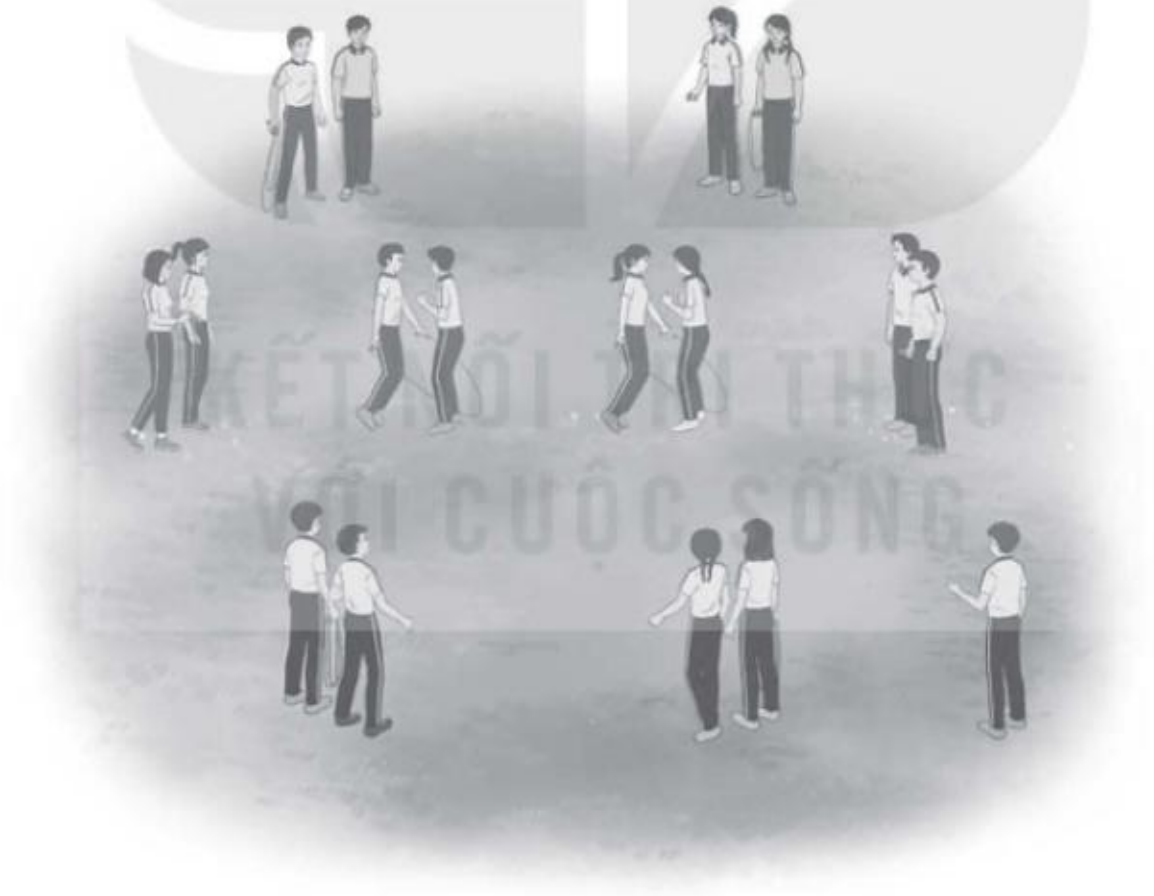
Dụng cụ: Dây nhảy.

Cách thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm gồm các cặp đôi cầm dây nhảy đơn đứng thành một vòng tròn. Lần lượt từ hai đến ba cặp đôi nhảy dây kiểu chụm chân liên tục, trong quá trình thực hiện nếu bị vướng dây được tiếp tục thực hiện cho đến hết thời gian một phút. Kết thúc, cặp đôi có số lần nhảy nhiều nhất của nhóm là thắng cuộc (H.1).

Lưu ý:

– Cần phối hợp nhịp nhàng giữa hai bạn trong quá trình nhảy dây.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 1. Sơ đồ trò chơi Nhảy dây đôi

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đánh cầu cao trái tay kĩ thuật tấn công được sử dụng để đánh những quả cầu bên trái phía sau trên cao, cầu bay cao xa sang bên sân đối phương.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác kĩ thuật đánh cầu cao trái tay, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV. Nếu số lượng HS quá đông, xếp nhiều hàng thì GV có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

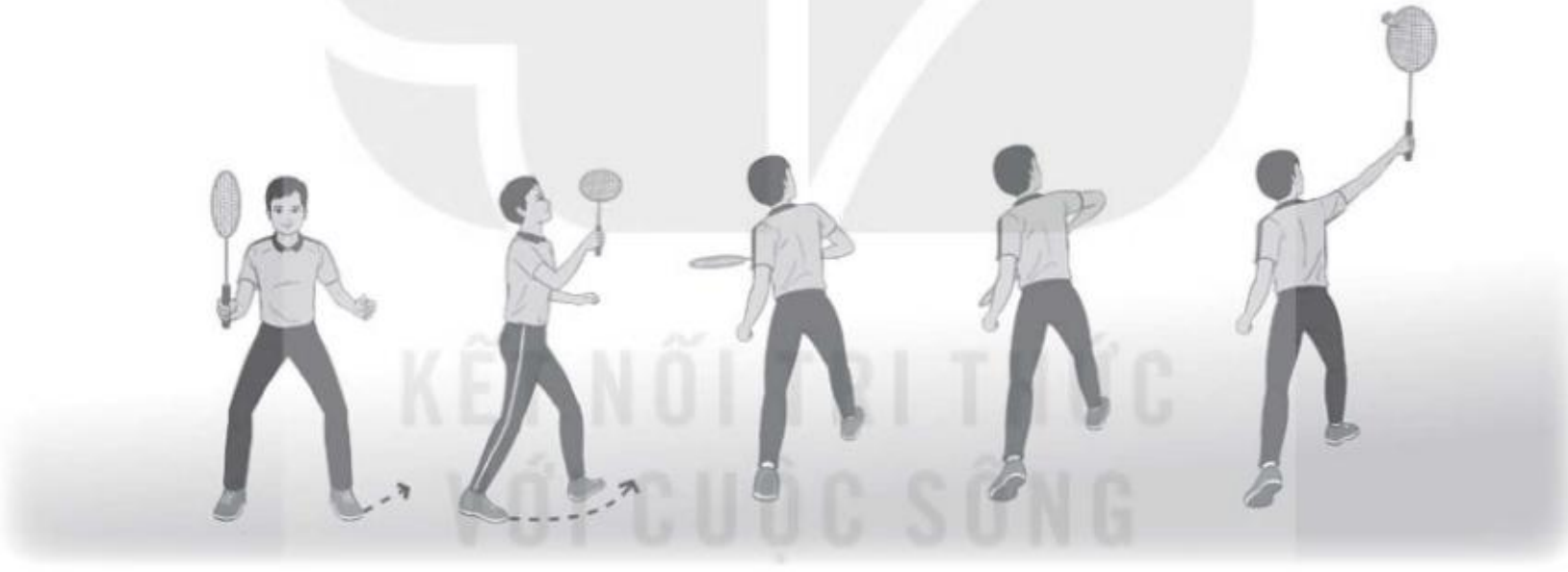
– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu của động tác kĩ thuật đánh cầu cao trái tay. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

– Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. GV cần chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

♦ **TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).

♦ **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, chân trái bước lùi ra sau một bước, thân người xoay sang trái (H.2b); chân phải bước vòng qua chân trái chếch sau, bàn chân hướng về phía cầu rơi. Tay phải cầm vợt đưa từ trước sang trái chếch sau (H.2c). Nâng vai, duỗi khuỷu tay để đưa vợt từ dưới lên cao, ra trước, kết hợp duỗi cổ tay để phối hợp lực đánh cầu (H.2d,e).

♦ **Kết thúc:** Xoay người sang phải, di chuyển về TTCB.



Hình 2. Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

– Lần 3: GV thực hiện lại toàn bộ động tác hoặc có thể mời 1 – 2 HS thực hiện lại động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và chỉnh sửa các lỗi sai. GV cần chỉ ra những sai sót thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao trái tay để HS có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện.

Một số lỗi sai thường gặp và cách sửa khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

+ Lỗi sai thường gặp:

– Ngón cái cầm vợt không tì vào mặt rộng cán vợt dẫn đến lực tiếp xúc cầu kém.

– Thời điểm tiếp xúc cầu chưa hợp lí dẫn đến chưa làm chủ được điểm rơi của cầu.

– Tay cầm chặt cán vợt quá sớm trước khi vợt chạm cầu dẫn đến làm ảnh hưởng tốc độ bay của cầu.

– Khi đánh cầu chưa tích cực chuyển hông và vai lên trên ra trước dẫn đến làm hạn chế tốc độ bay của cầu.

– Mặt vợt tiếp xúc cầu chưa hợp lí dẫn đến chưa phát huy được sức mạnh của cú đánh.

+ Cách sửa:

– Tập lặp lại cách cầm vợt đánh cầu trái tay không cầu và với cầu treo.

– Đánh cầu qua lại ở cự li gần (lực vừa), chú ý di chuyển chọn điểm rơi đúng trước khi đánh cầu.

– Mô phỏng động tác vung vợt, chú ý nâng vai, duỗi khuỷu tay để đưa vợt từ dưới lên cao, ra trước, kết hợp duỗi cổ tay để phối hợp lực đánh cầu.

– Phải đảm bảo khi thực hiện đánh cầu có 2 giai đoạn: (1) Xoay người quay lưng di chuyển, mắt nhìn theo hướng cầu rơi, (2) Đạp mạnh chân thuận chuyển hông và vai lên trên kết hợp dùng lực cổ tay lăng vợt về hướng cầu đánh.

– Dùng lực của hông, nâng cao khủy tay lăng vợt đánh cầu thẳng góc với đường cầu bay tới.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập và bài tập hình thành kĩ thuật.

Bài tập 1: Tại chỗ thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao trái tay theo nhịp tự đếm từ chậm đến nhanh (không cầu)

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện các giai đoạn trong kĩ thuật đánh cầu cao trái tay theo hiệu lệnh.

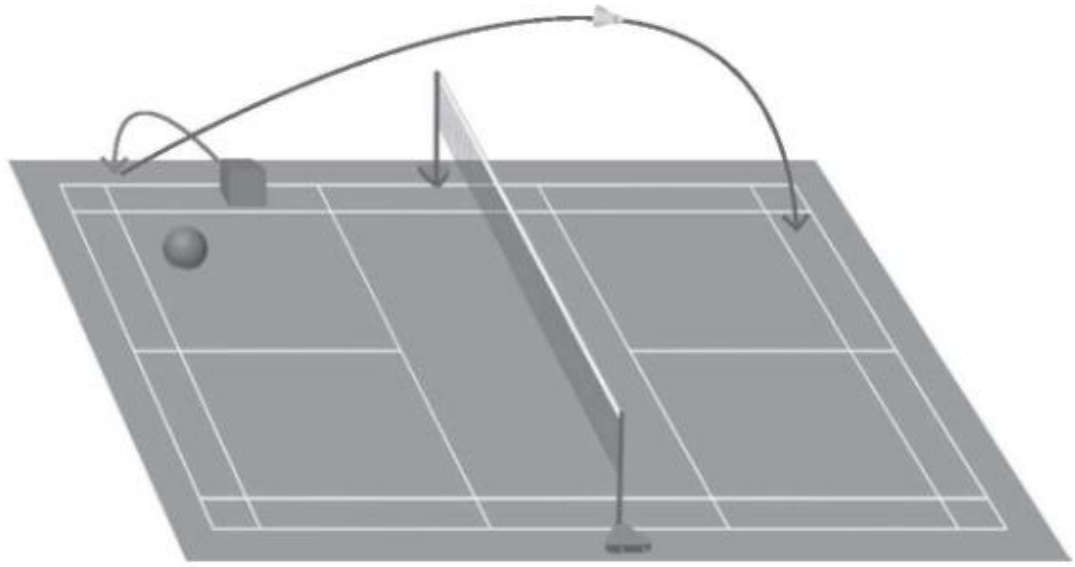
Bài tập 2: Thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao trái tay với cầu treo (H.3)

GV cho HS tập hợp hàng dọc khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao trái tay với cầu treo từ chậm đến nhanh. GV có thể áp dụng hình thức thi đua giữa các hàng để tăng hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.

Hình 3. Luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao trái tay với cầu treo

Bài tập 3: Đánh cầu do bạn tung đến (H.4)

GV cho HS bắt cặp thực hiện đánh cầu cao trái tay với đường cầu có điểm rơi ổn định do bạn tung đến.



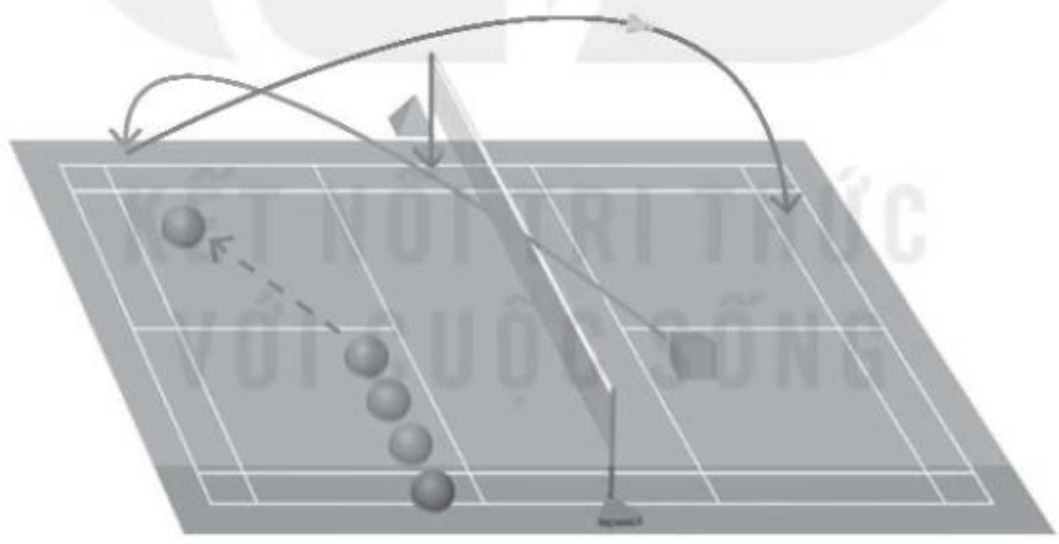
Hình 4. Sơ đồ luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

Bài tập 4: Đánh cầu cao thuận tay và trái tay qua lại

GV cho HS bắt cặp thực hiện đánh cầu cao thuận tay và trái tay qua lại.

Bài tập 5: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập đánh cầu cao trái tay (H.5)

GV cho HS tập hợp hàng dọc, lần lượt từng bạn đánh cầu cao trái tay (cầu do bạn giao đến).



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

Bài tập 6: Thi đấu tập tổ chức thi đấu đánh cầu cao tay qua lại một bên sân

GV cho HS thi đấu đơn, đôi, nhóm thi đấu đánh cầu cao tay một bên sân tính điểm, có trọng tài điều khiển.

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành kĩ thuật đánh cầu cao trái tay theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (luân phiên giúp bạn luyện tập), luyện tập nhóm (luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác kĩ thuật đánh cầu cao trái tay.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: tại chỗ mô phỏng động tác kĩ thuật đánh cầu cao trái tay.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ, giới tính để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung kĩ thuật đánh cầu cao trái tay.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập theo nhóm các nội dung kĩ thuật đánh cầu cao trái tay.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

THI ĐÁNH CẦU CAO TRÁI TAY

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật đánh cầu cao trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.

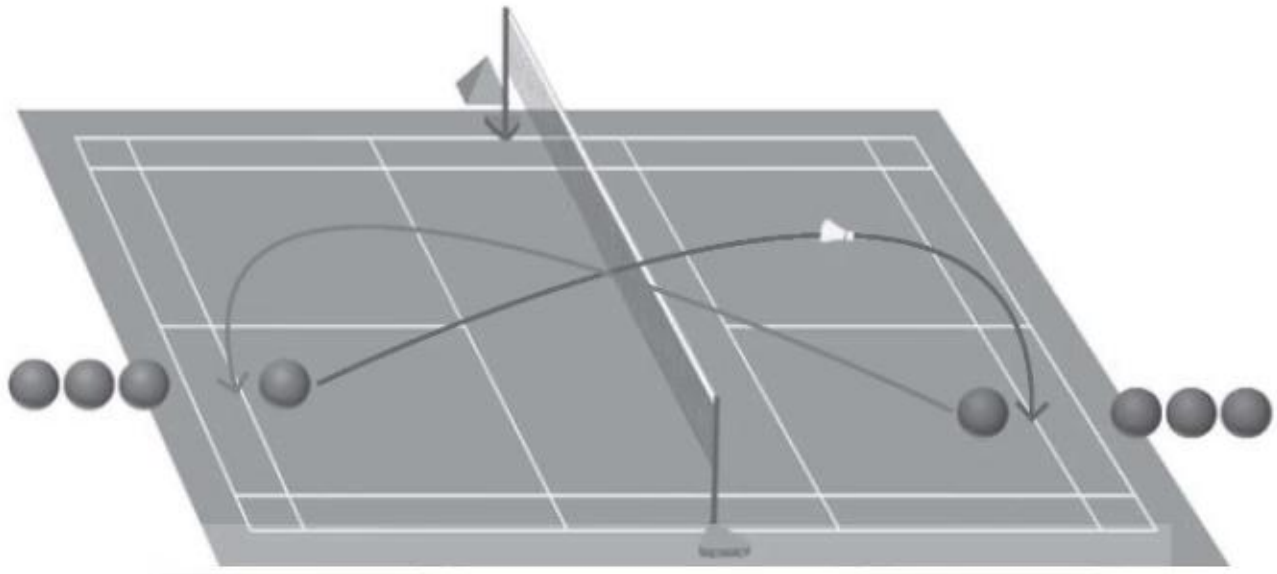
Dụng cụ: Vợt và cầu.

Thực hiện: GV chia HS tham gia thi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển vào một bên sân để thi đánh cầu cao trái tay vào nửa bên sân theo chiều dọc, tính điểm như luật thi đấu cầu lông. Bạn đội thắng điểm thì tiếp tục thi đấu, bạn đội thua điểm thì thay bạn khác trong đội. Kết thúc, đội đạt điểm quy định trước là thắng cuộc (H.6).

Lưu ý:

– HS tiếp theo vào thi đấu khi HS thực hiện trước đã rời khỏi sân.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 6. Sơ đồ thực hiện trò chơi Thi đấu đánh cầu cao trái tay

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Hãy đưa ra các tình huống khi cầu bay đến để sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay?

+ Khi cầu đối phương đánh qua cao cuối sân về phía bên trái.

+ Khi không kịp di chuyển chéo bên trái đánh cầu cao thuận tay.

2. Thảo luận ưu và nhược điểm về kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và trái tay.

Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

+ Ưu điểm: đánh trả nhanh và mạnh những quả cầu trên cao bên phải, cầu bay cao xa sang bên sân đối phương.

+ Nhược điểm: không đánh được những quả cầu cao bên trái, cần phối hợp với kĩ thuật di chuyển lùi chéo bên trái đánh cầu thuận tay mới đánh được những quả cầu cao bên trái.

Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

+ Ưu điểm: đánh trả nhanh những quả cầu bên trái phía sau trên cao, cầu bay cao xa sang bên sân đối phương.

+ Nhược điểm: nếu chưa thành thục kĩ thuật đánh cầu cao trái tay sẽ dẫn đến cầu không bay cao xa về cuối sân, dễ bị đối phương thực hiện kĩ thuật đập cầu để dứt điểm.

3. Vận dụng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay vào trong luyện tập và thi đấu nhằm nâng cao sức khoẻ hằng ngày.

Cùng bạn sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay vào trong luyện tập và thi đấu để nâng cao sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực.

Bài 3

PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI BẬT NHẢY ĐẬP CẦU THUẬN TAY

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS phối hợp đúng kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay; thực hiện thuần thục kĩ thuật đập cầu thuận tay đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Giúp HS phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

– Bồi dưỡng giúp HS cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

Phương tiện tập luyện

– Sân cầu lông, còi, vợt và cầu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a. Khởi động chung

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

GV tập hợp lớp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

GV hô và vỗ tay đếm nhịp cho HS thực hiện chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

b. Khởi động chuyên môn

GV cho HS thực hiện cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

GV cho HS thực hiện di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay, trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

TÌM CÁCH LẤY KHĂN

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

Dụng cụ: Khăn.

Cách thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội, mỗi đội đứng thành một vòng tròn nắm tay nhau, mặt hướng vào trong; trong vòng tròn cài một cái khăn ở cổ áo sau lưng một bạn bất kì. Một bạn ở ngoài vòng tròn để tìm cách lấy khăn. Khi có hiệu lệnh, các bạn di chuyển sang phải hoặc sang trái không để bạn ngoài vòng tròn tìm cách lấy được khăn, trong quá trình di chuyển không được rời tay. Bạn bị lấy khăn phải ra thay thế (H.1).

Lưu ý:

– HS chạy bên ngoài vòng tròn để lấy khăn.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.

Hình 1. Sơ đồ trò chơi Tìm cách lấy khăn

II. KIẾN THỨC MỚI

Hướng dẫn phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay

GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay là nội dung phối hợp di chuyển tấn công được sử dụng để bật nhảy đập những quả cầu trên cao ở cuối sân.

Hướng dẫn dạy học kiến thức mới: GV chọn vị trí phù hợp để làm mẫu động tác kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay, đảm bảo tất cả HS có thể quan sát động tác mẫu của GV. Nếu số lượng HS quá đông, xếp nhiều hàng thì GV có thể cho một vài hàng đầu ngồi xuống. GV làm mẫu theo các bước sau:

– Lần 1: Thực hiện toàn bộ kĩ thuật động tác để HS có thể quan sát, nắm được khái quát ban đầu của động tác kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay. Cung cấp cho HS các tình huống, các điều kiện vận dụng động tác trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông.

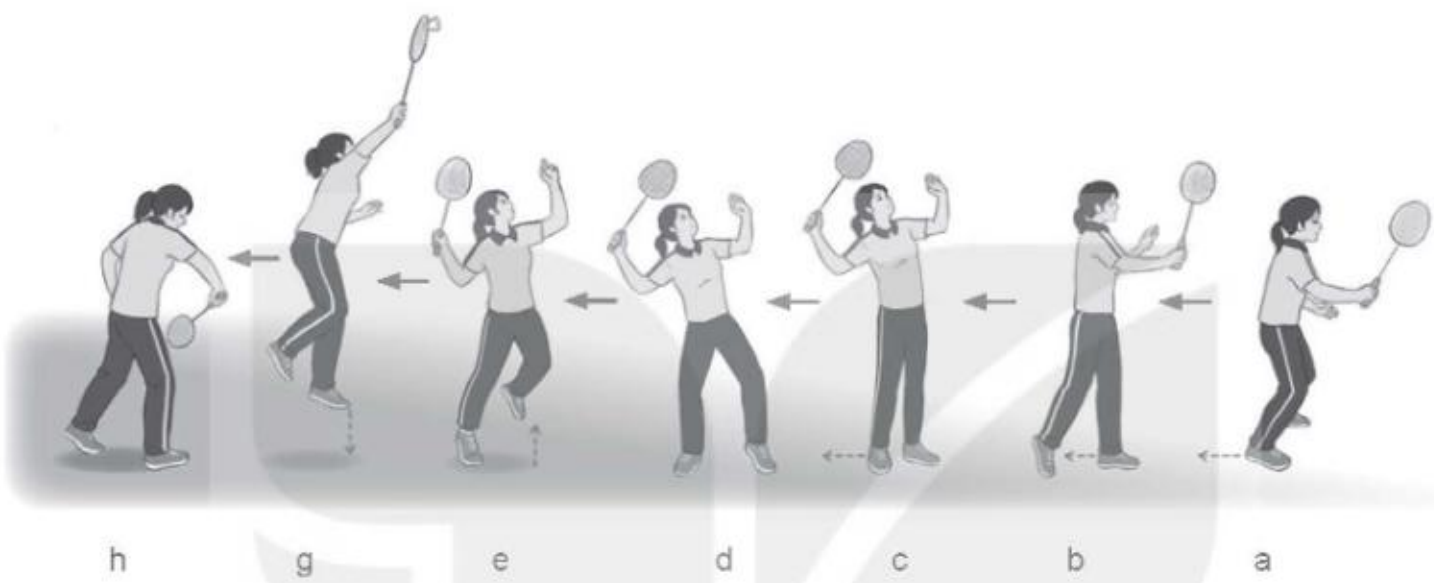
KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Lần 2: Thực hiện động tác kết hợp mô tả, giải thích, phân tích kĩ thuật. GV cần chú ý nhấn mạnh các lỗi sai mà HS thường mắc khi thực hiện động tác.

♦ **TTCB:** Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân, thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu (H.2a).

♦ **Thực hiện động tác:** Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở phía sau, thực hiện di chuyển lùi về sau (H.2b,c). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau (H.2d), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp bật nhảy đập cầu thuận tay (H.2e,g,h).

♦ **Kết thúc:** Về TTCB.



Hình 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay

– Lần 3: GV thực hiện lại toàn bộ động tác hoặc có thể mời 1 – 2 HS thực hiện lại động tác để cả lớp quan sát, nhận xét và chỉnh sửa các lỗi sai. GV cần chỉ ra những sai sót thường mắc phải khi thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay để HS có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong tập luyện.

Một số lỗi sai thường gặp và cách sửa khi thực hiện kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay

+ Lỗi sai thường gặp:

– Bước di chuyển chưa nhịp nhàng, chậm dẫn đến bật nhảy đập cầu không ở thời điểm cao nhất.

– Chưa phối hợp lực toàn thân khi đánh cầu dẫn đến đập cầu không mạnh.

– Phán đoán điểm rơi cầu chưa chính xác dẫn đến lựa chọn vị trí bật nhảy đánh cầu chưa hợp lí.

+ Cách sửa:

– Tập lặp lại kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu nhiều lần với cầu treo.

– Tập kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu với bạn hỗ trợ tung cầu.

– Tập lặp lại mô phỏng kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập và bài tập hình thành kĩ thuật.

Bài tập 1: Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh (không cầu)

GV cho HS tập hợp thành hàng ngang, đứng xen kẽ nhau, tại chỗ thực hiện các giai đoạn trong phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay theo hiệu lệnh.

Bài tập 2: Phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh với cầu treo

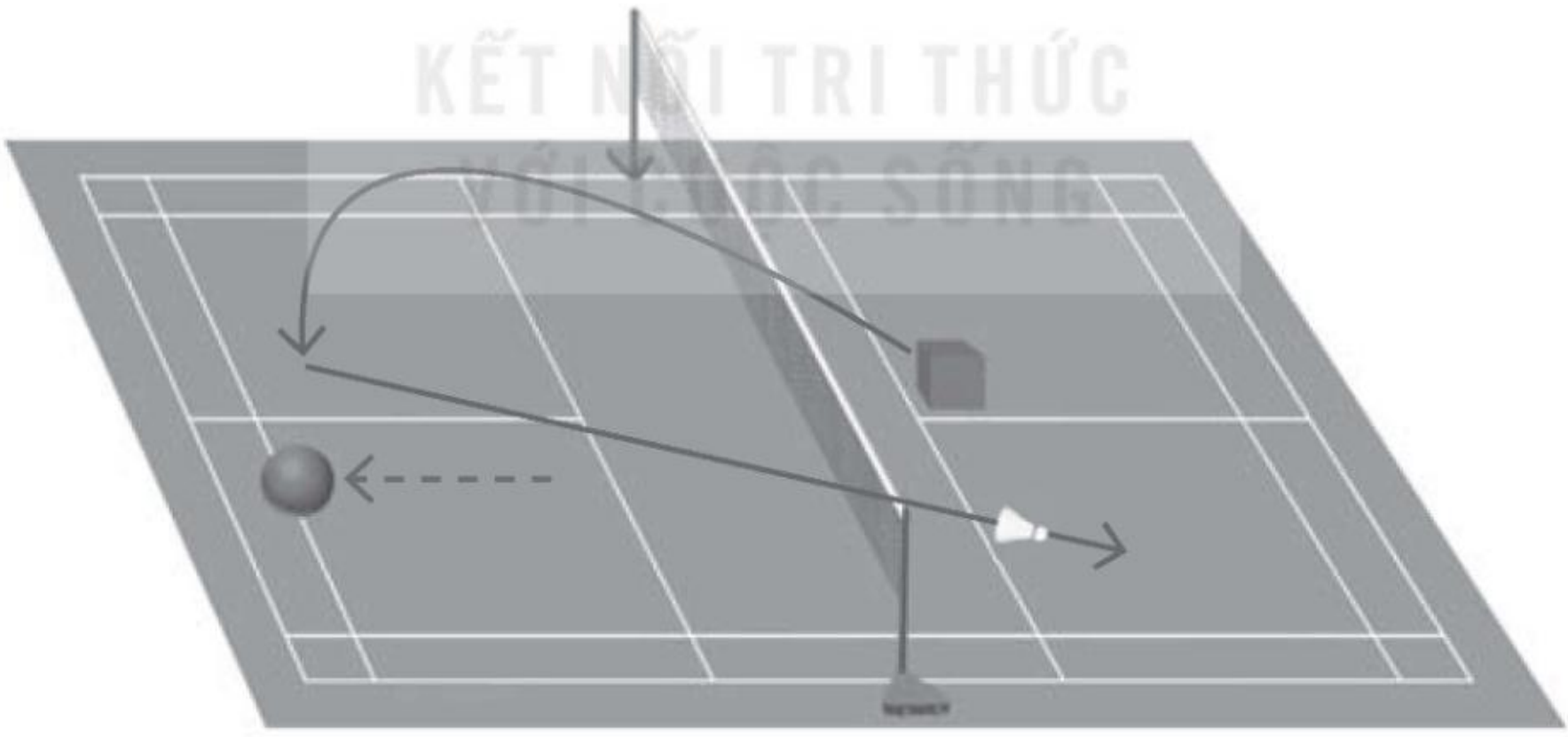
GV cho HS tập hợp hàng dọc khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn thực hiện phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh. GV có thể áp dụng hình thức thi đua giữa các hàng để tăng hứng thú cho HS khi thực hiện bài tập.

Bài tập 3: Đánh cầu do bạn tung đến

GV cho HS bắt cặp thực hiện phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh với đường cầu có điểm rơi ổn định.

Bài tập 4: Đánh cầu do bạn giao đến (H.3)

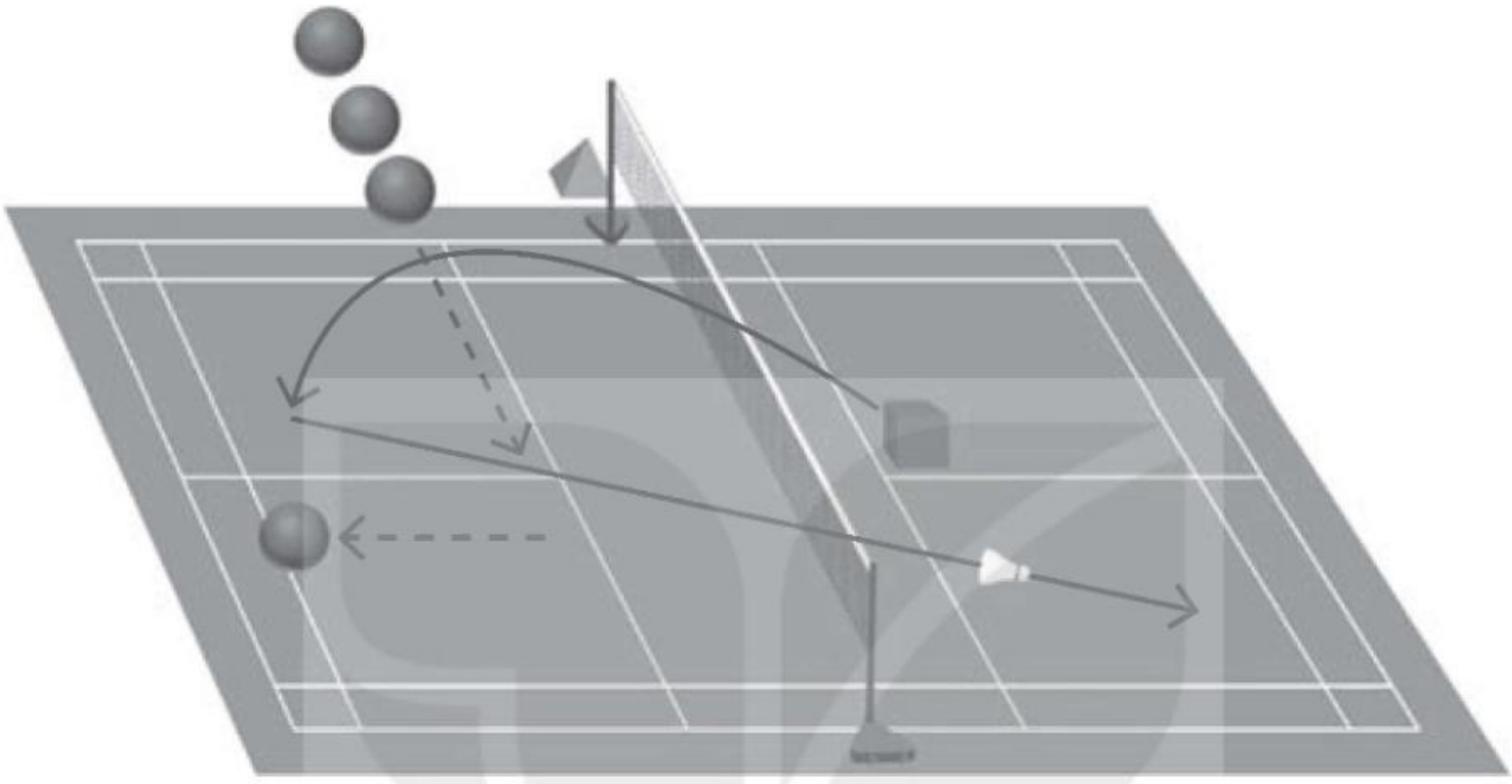
GV cho HS bắt cặp thực hiện phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay do bạn giao đến.



Hình 3. Sơ đồ luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay

Bài tập 5: Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay (H4)

GV cho HS tập hợp hàng dọc, lần lượt từng bạn phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay (cầu do bạn giao đến).



Hình 4. Sơ đồ luyện tập nhóm phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi (luân phiên giúp bạn luyện tập), luyện tập nhóm (luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập).

Hình thức 1: Luyện tập cá nhân

GV căn cứ vào năng lực vận động để phân công, giao nhiệm vụ cụ thể và tổ chức luyện tập cho từng HS ở các khu vực khác nhau để đảm bảo an toàn khi luyện tập.

GV cần quan sát quá trình thực hiện động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện đúng động tác phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay.

GV phân công cho HS luyện tập cá nhân: tại chỗ mô phỏng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay.

Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ, giới tính để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi nội dung phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay.

GV cần lưu ý điều chỉnh khoảng cách giữa hai HS cho phù hợp khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 3: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập theo nhóm các nội dung phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

DI CHUYỂN LÙI BẬT NHẢY ĐẬP CẦU THUẬN TAY VÀO Ô

Mục đích: Bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay và độ chuẩn xác khi đánh cầu.

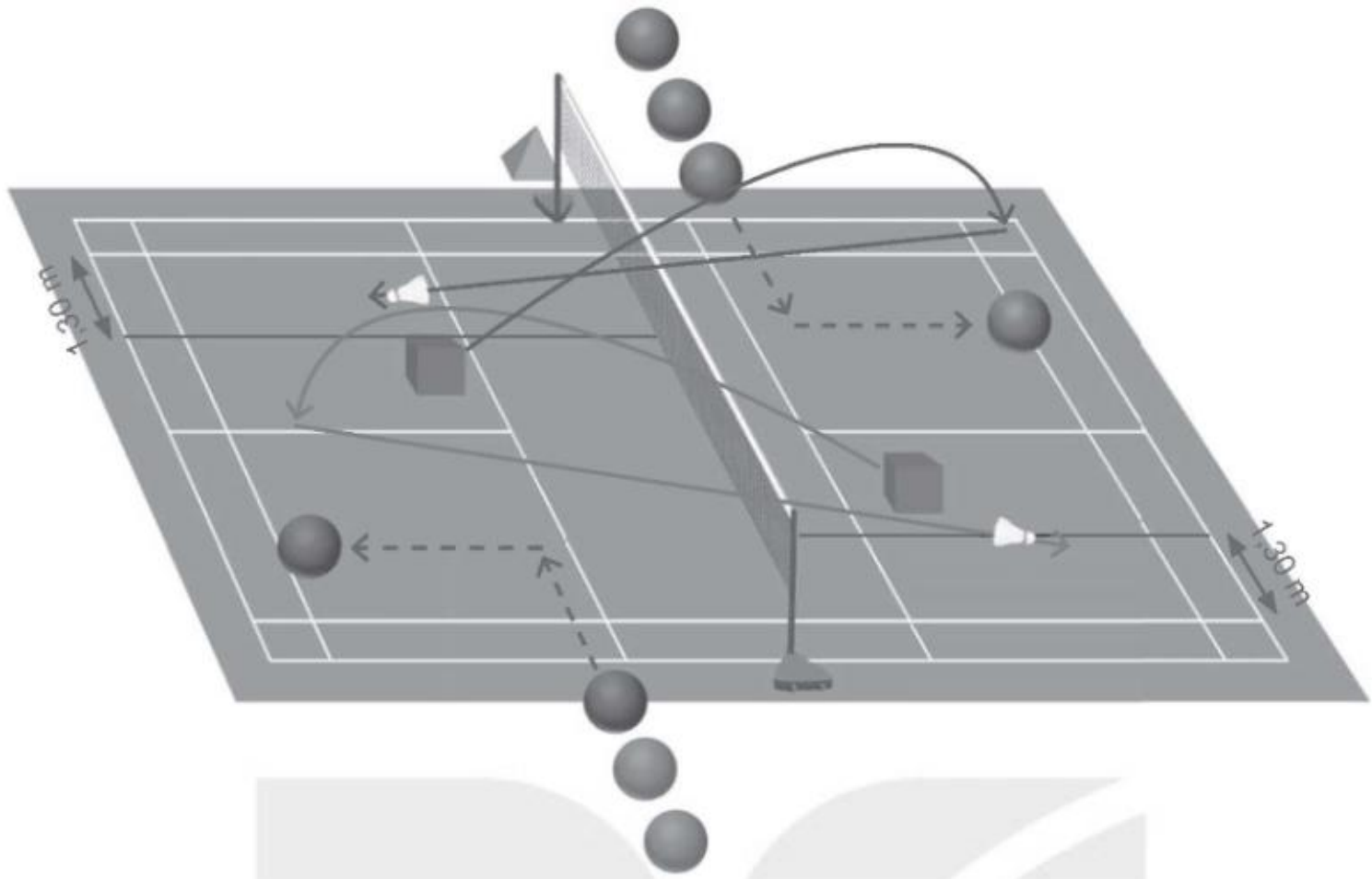
Dụng cụ: Cầu và vợt.

Thực hiện: GV chia HS tham gia thi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau đường biên dọc. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ giao cầu. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến một bên giữa sân thực hiện di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay (cầu do bạn giao đến) vào ô dọc biên sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số lần bật nhảy đập cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc (H5).

Lưu ý:

– Di chuyển lùi bật nhảy phải đúng kĩ thuật.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



***Hình 5.** Sơ đồ thực hiện trò chơi Di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay vào ô*

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Hãy lựa chọn bài tập bổ trợ kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay cho bản thân để luyện tập.

+ Bài tập mô phỏng phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay (không cầu).

+ Bài tập phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay với cầu treo.

+ Bài tập di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay do bạn tung cầu, giao cầu đến.

+ Bài tập di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay qua lại.

2. Cùng các bạn trong nhóm đánh cầu sang cuối sân để thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay.

Cùng các bạn giao cầu để tập các tình huống di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay:

+ Tăng dần độ chính xác khi thực hiện kĩ thuật.

+ Lùi bật nhảy đập cầu thuận tay từ các vị trí khác nhau trên sân.

+ Lùi bật nhảy đập cầu thuận tay tới các vị trí khác nhau trên sân đối phương.

3. Vận dụng kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay để luyện tập, thi đấu và vui chơi hằng ngày.

Lên kế hoạch vận dụng kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay và trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể lực.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ
KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TAY – ĐẬP CẦU THUẬN TAY

NỘI DUNG	CHƯA ĐẠT	ĐẠT
Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay	– Chưa thực hiện đúng các bài tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay. – Chưa thể hiện được sự chăm chỉ, trung thực, có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Thực hiện đúng các bài tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao thuận tay. – Thể hiện được sự chăm chỉ, trung thực, có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay	– Chưa thực hiện đúng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay. – Chưa thể hiện được sự chăm chỉ, trung thực, có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Thực hiện đúng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay. – Thể hiện được sự chăm chỉ, trung thực, có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay	– Chưa thực hiện đúng các bài tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay. – Chưa thể hiện được sự chăm chỉ, trung thực, có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Thực hiện đúng các bài tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi bật nhảy đập cầu thuận tay. – Thể hiện được sự chăm chỉ, trung thực, có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

Chủ đề 4

CHIẾN THUẬT TRONG THI ĐẤU ĐÔI

Bài 1

CHIẾN THUẬT GIAO CẦU TRONG THI ĐẤU ĐÔI

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS phối hợp đúng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi; thực hiện thuần thục chiến thuật giao cầu đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Giúp HS phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.

– Hướng dẫn, khuyến khích HS tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.

– Yêu cầu HS ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.

Phương tiện tập luyện

– Sân cầu lông, còi, vợt và cầu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a. Khởi động chung

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

GV tập hợp lớp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

GV hô và vỗ tay đếm nhịp cho HS thực hiện chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

b. Khởi động chuyên môn

GV cho HS thực hiện cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

GV cho HS thực hiện di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay, trái tay liên tục (không cầu).

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

GV cho HS thực hiện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

CHUYỀN, ĐÓN BÓNG

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

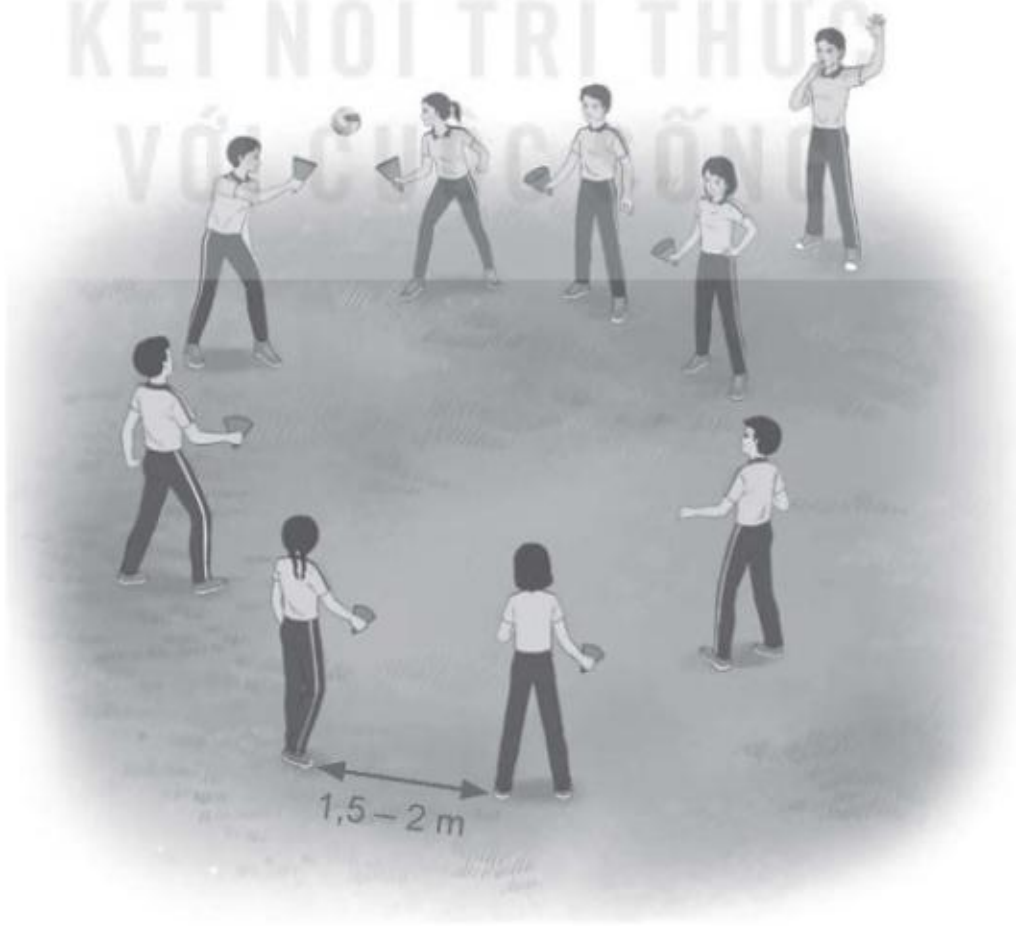
Dụng cụ: Bóng (bóng chuyền, bóng đá), nấm.

Cách thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi bạn cầm một cái nấm (đuôi nấm hướng lên trên) đứng thành vòng tròn, mỗi đội có một quả bóng (bóng chuyền, bóng đá) để trên nấm. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội cầm nấm tung bóng cho bạn bên cạnh theo chiều kim đồng hồ (hoặc ngược chiều) để bạn bên cạnh đón bóng bằng nấm (không chuyền bóng ngược lại cho bạn vừa tung đến). Trong quá trình chuyền hoặc đón bóng mà để rơi thì phải thực hiện tiếp tục tại vị trí bóng rơi. Hết thời gian quy định, đội nào thực hiện được với số lần nhiều hơn là đội thắng cuộc.

Lưu ý:

– Phối hợp với bạn bên cạnh để đón bóng và tung bóng cho bạn theo đúng chiều quy định.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



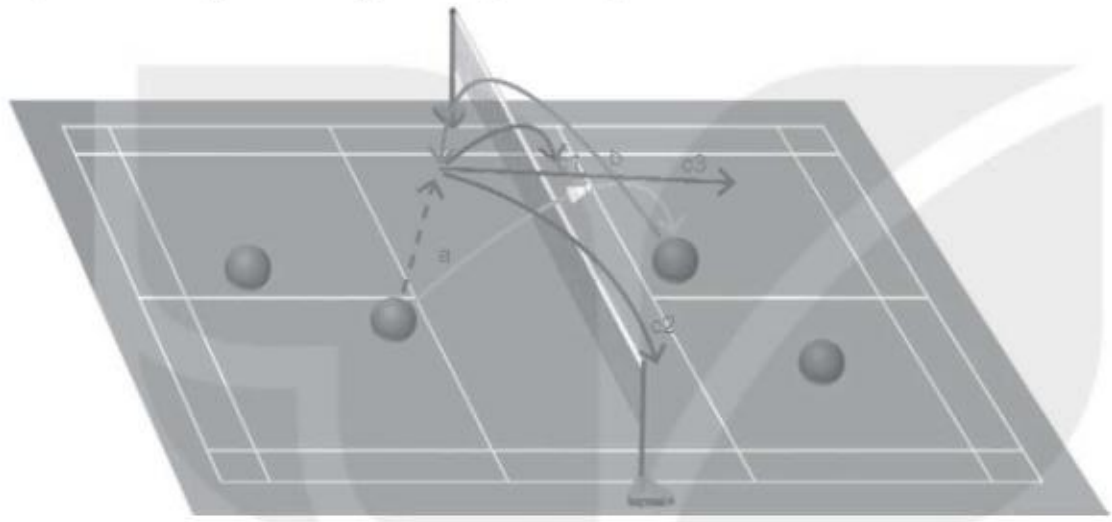
Hình 1. Sơ đồ trò chơi Chuyền, đón bóng

II. KIẾN THỨC MỚI

GV cho HS tập hợp thành hình khối dọc theo biên dọc của sân, GV giới thiệu sơ lược về khái niệm chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi chủ yếu là giao cầu thấp gần để hạn chế sự tấn công của đối phương ngay từ quả đầu. Do vậy, bên giao cầu xong cần phải phối hợp di chuyển để đỡ cầu đối phương đánh sang cho HS.

Hướng dẫn chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở gần lưới

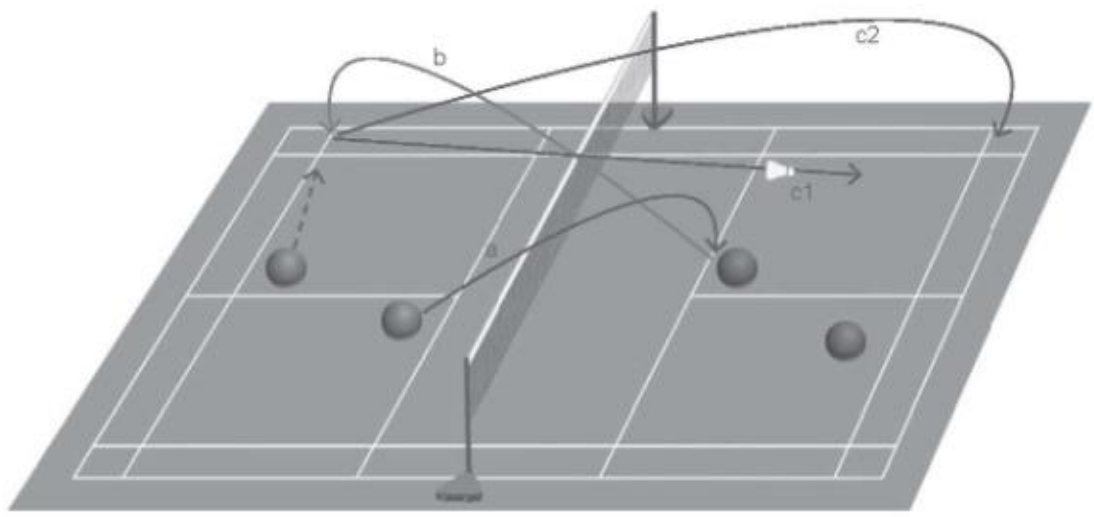
Chiến thuật giao cầu và đánh cầu ở gần lưới khi đối phương đỡ giao cầu sang gần lưới. Khi thực hiện chiến thuật này, bên giao cầu sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp gần (H.2a), đối phương đỡ giao cầu bằng đường cầu sang gần lưới (H.2b). Người giao cầu di chuyển về hướng cầu rơi và thực hiện bằng một trong những kĩ thuật: bỏ nhỏ thẳng (H.2c1), bỏ nhỏ chéo (H.2c2); đánh cầu nhanh trên lưới (H.2c3),... Đồng đội người giao cầu bao quát và chịu trách nhiệm những khoảng trống còn lại trên sân.



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở gần lưới

Hướng dẫn chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở cuối sân

Chiến thuật giao cầu và đánh cầu ở cuối sân khi đối phương đỡ giao cầu bằng các đường cầu cao xa sang cuối sân. Khi thực hiện chiến thuật này, bên giao cầu sử dụng kĩ thuật giao cầu thấp gần (H.3a), đối phương đỡ giao cầu bằng đường cầu cao xa sang cuối sân (H.3b). Đồng đội người giao cầu di chuyển về hướng cầu rơi và thực hiện bằng một trong những kĩ thuật: đập cầu (H.3c1), đánh cầu cao xa (H.3c2),... Người giao cầu bao quát và chịu trách nhiệm những khoảng trống còn lại trên sân.



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở cuối sân

Kết hợp với mô phỏng minh hoạ của các em HS trên sân, GV cho HS thực hiện chiến thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

GV cần giải thích cho HS rõ khi sử dụng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi.

GV cho HS thực hiện chiến thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa.

+ Lỗi sai thường gặp:

– Đường cầu giao thấp gần sang quá cao trên lưới tạo cơ hội cho đối phương tấn công trước.

– Di chuyển đến vị trí tấn công chưa chính xác.

– Chưa điều khiển cầu chính xác theo yêu cầu của chiến thuật.

+ Cách sửa:

– Tập lặp lại nhiều lần kĩ thuật giao cầu thấp gần vào các điểm đánh cầu.

– Tập luyện thường xuyên các bước di chuyển.

– Tập lặp lại các kĩ thuật theo yêu cầu của chiến thuật.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập và bài tập hình thành chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi.

Bài tập 1: Mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp gần và phối hợp tấn công ở gần lưới bằng kĩ thuật bỏ nhỏ, đồng đội di chuyển để lấp khoảng trống trên sân (không cầu)

GV cho HS bắt cặp thực hiện mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp gần và phối hợp tấn công ở gần lưới bằng kĩ thuật bỏ nhỏ, đồng đội di chuyển để lấp khoảng trống trên sân.

Bài tập 2: Mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp gần và đồng đội di chuyển tấn công ở cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu dọc biên (không cầu)

GV cho HS bắt cặp thực hiện mô phỏng kĩ thuật giao cầu thấp gần và đồng đội di chuyển tấn công ở cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu dọc biên.

Bài tập 3: Tại chỗ giao cầu thấp gần và di chuyển phối hợp tấn công ở gần lưới bằng kĩ thuật bỏ nhỏ (không cầu), đồng đội di chuyển để lấp khoảng trống trên sân

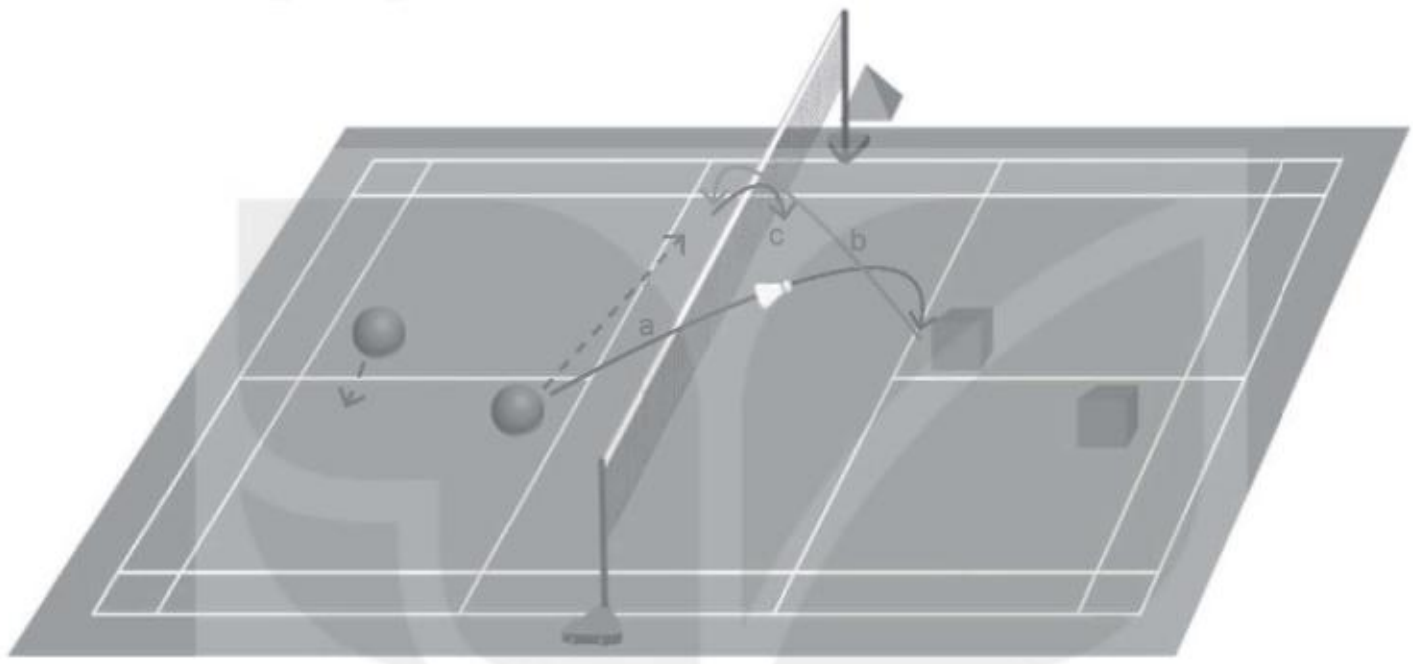
GV cho HS bắt cặp thực hiện tại chỗ giao cầu thấp gần và di chuyển phối hợp tấn công ở gần lưới bằng kĩ thuật bỏ nhỏ (không cầu), đồng đội di chuyển để lấp khoảng trống trên sân.

Bài tập 4: Tại chỗ giao cầu thấp gần và đồng đội di chuyển phối hợp tấn công ở cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu (không cầu)

GV cho HS bắt cặp thực hiện tại chỗ giao cầu thấp gần và đồng đội di chuyển phối hợp tấn công ở cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu (không cầu).

Bài tập 5: Tại chỗ giao cầu thấp gần và phối hợp tấn công ở gần lưới bằng kĩ thuật bỏ nhỏ (cầu do bên hỗ trợ đỡ giao cầu bằng kĩ thuật bỏ nhỏ), đồng đội di chuyển để lấp khoảng trống trên sân (H.4)

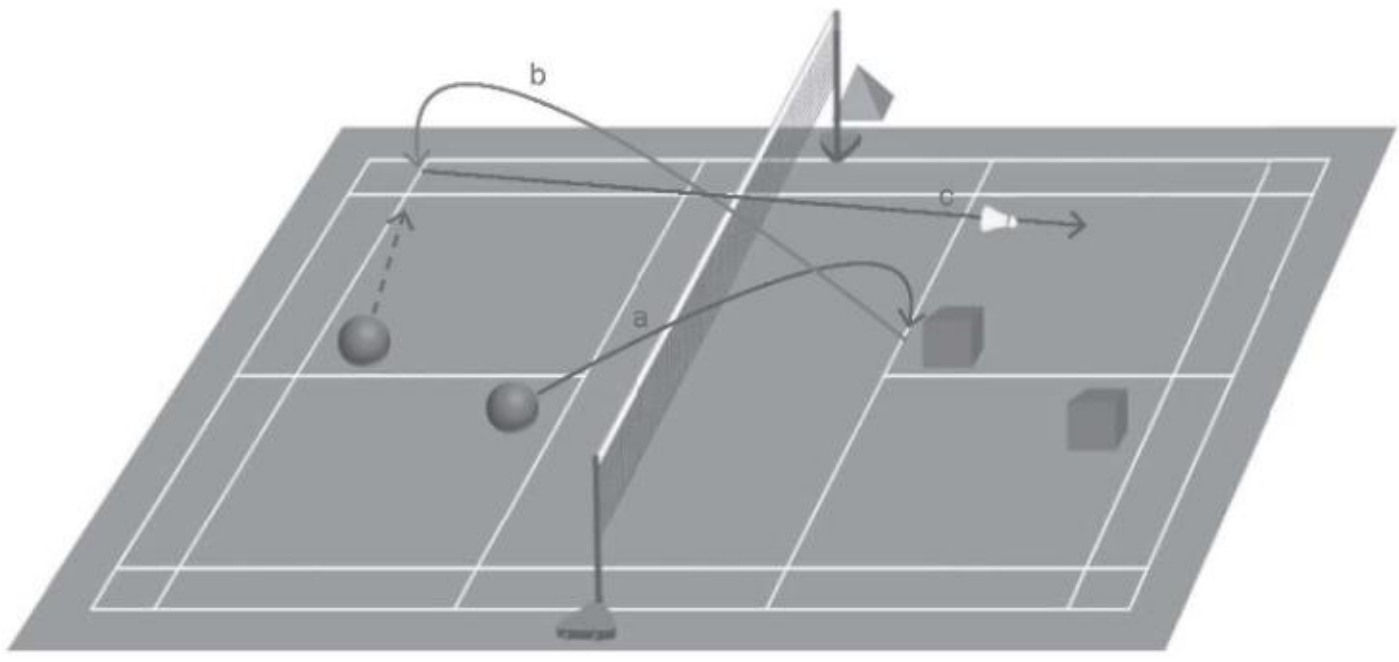
GV cho HS bắt cặp thực hiện tại chỗ giao cầu thấp gần và phối hợp tấn công ở gần lưới bằng kĩ thuật bỏ nhỏ (cầu do bên hỗ trợ đỡ giao cầu bằng kĩ thuật bỏ nhỏ), đồng đội di chuyển để lấp khoảng trống trên sân.



Hình 4. Sơ đồ luyện tập giao cầu và tấn công ở gần lưới

Bài tập 6: Tại chỗ giao cầu thấp gần cho bên hỗ trợ đỡ giao cầu bằng hất cầu cao xa để đồng đội di chuyển tấn công ở cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu dọc biên (H.5)

GV cho HS bắt cặp thực hiện tại chỗ giao cầu thấp gần cho bên hỗ trợ đỡ giao cầu bằng hất cầu cao xa để đồng đội di chuyển tấn công ở cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu dọc biên.



Hình 5. Sơ đồ luyện tập giao cầu và tấn công ở cuối sân

Bài tập 7: Tổ chức đấu tập: Đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ phối hợp. Đơn nam, đơn nữ đối với chiến thuật giao cầu trong đánh đơn đã học

– GV tổ chức cho HS thi đấu tập kết hợp tập điều khiển thi đấu.

+ Thực hành tổ chức thi đấu giữa các đội với nhau trên sân.

+ Thực hành phân chia vị trí, phương pháp trọng tài để điều khiển trận đấu.

– Yêu cầu khi tổ chức thi đấu tập

+ Trọng tài chính điều khiển trận đấu, hô điểm, quan sát, phát hiện phạm luật, phạm lỗi, thực hiện ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi và xử phạt theo quy định.

+ Trọng tài biên và các trợ lí trọng tài tập quan sát và ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi theo quy định, hỗ trợ trọng tài chính điều khiển trận đấu.

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cặp đôi (luân phiên giúp bạn luyện tập), luyện tập nhóm (luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập).

Hình thức 1: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ, giới tính để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi hình thành chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi.

GV cần lưu ý những sai lầm thường mắc khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 2: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập hình thành chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

THI GIAO CẦU VÀ TẤN CÔNG GẦN LƯỚI

Mục đích: Bổ trợ chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở gần lưới.

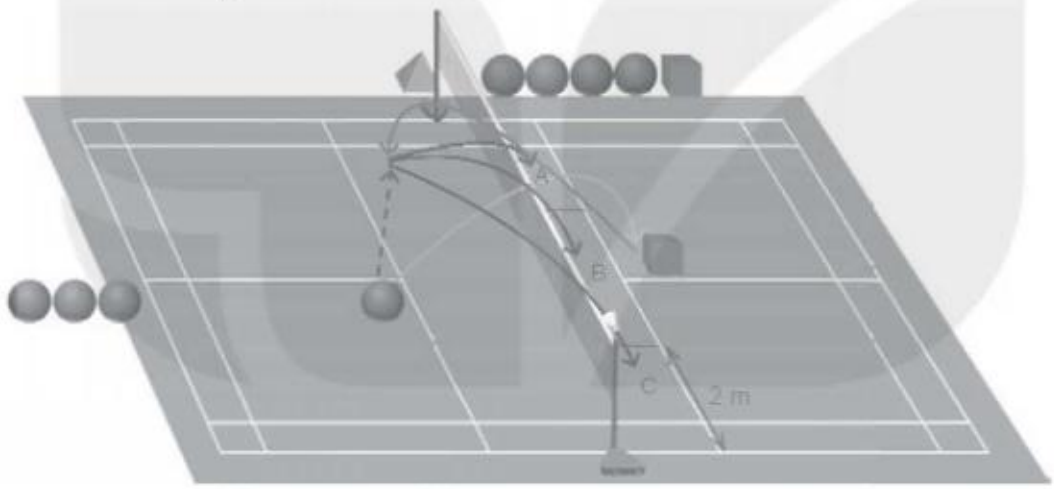
Dụng cụ: Vợt và cầu.

Thực hiện: GV chia HS thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch giữa cuối sân Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ đỡ giao cầu. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến vị trí giao cầu, thực hiện giao cầu kiểu thấp gần và di chuyển chéo lên lưới bỏ nhỏ vào các ô tính điểm (A=1 điểm; B=2 điểm; C=3 điểm) trong vạch 1,98 m (cầu do bạn hỗ trợ đỡ giao cầu đến). Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số điểm nhiều nhất là đội thắng cuộc (H6).

Lưu ý:

– HS tiếp theo chỉ được di chuyển khi HS thực hiện trước đã rời khỏi vị trí đánh cầu.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 6. Sơ đồ thực hiện trò chơi Thi giao cầu và tấn công gần lưới

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Thảo luận đưa ra các tình huống sau khi giao cầu xong trong đánh đôi để đưa ra các biện pháp xử lí khi đối phương đỡ giao cầu sang.

Thảo luận các tình huống khi giao cầu xong đánh đôi trong nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

2. Cùng bạn luyện tập chiến thuật giao cầu và phối hợp tấn công gần lưới, tấn công cuối sân khi đối phương đỡ giao cầu sang.

Cùng các bạn giao cầu để tập các tình huống chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi

+ Tăng dần độ chính xác khi thực hiện kĩ thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở gần lưới.

+ Tăng dần độ chính xác khi thực hiện kĩ thuật giao cầu và phối hợp tấn công ở cuối sân.

3. Vận dụng chiến thuật giao cầu trong thi đấu vào luyện tập và thi đấu hằng ngày.

Lên kế hoạch vận dụng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi và trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể lực.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Bài 2 CHIẾN THUẬT ĐÁNH CẦU TẤN CÔNG TRONG THI ĐẤU ĐÔI

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS phối hợp đúng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi; thực hiện thuần thục chiến thuật đánh cầu tấn công đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Giúp HS thể hiện năng khiếu về môn thể thao lựa chọn trong học tập và thi đấu.

– Bồi dưỡng cho HS ham thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và cuộc sống hằng ngày.

Phương tiện tập luyện

– Sân cầu lông, còi, vợt và cầu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a. Khởi động chung

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

GV tập hợp lớp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

GV hô và vỗ tay đếm nhịp cho HS thực hiện chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

b. Khởi động chuyên môn

GV cho HS thực hiện cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

GV cho HS thực hiện di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay, trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

NHẢY DÂY DI CHUYỂN TIẾP SỨC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

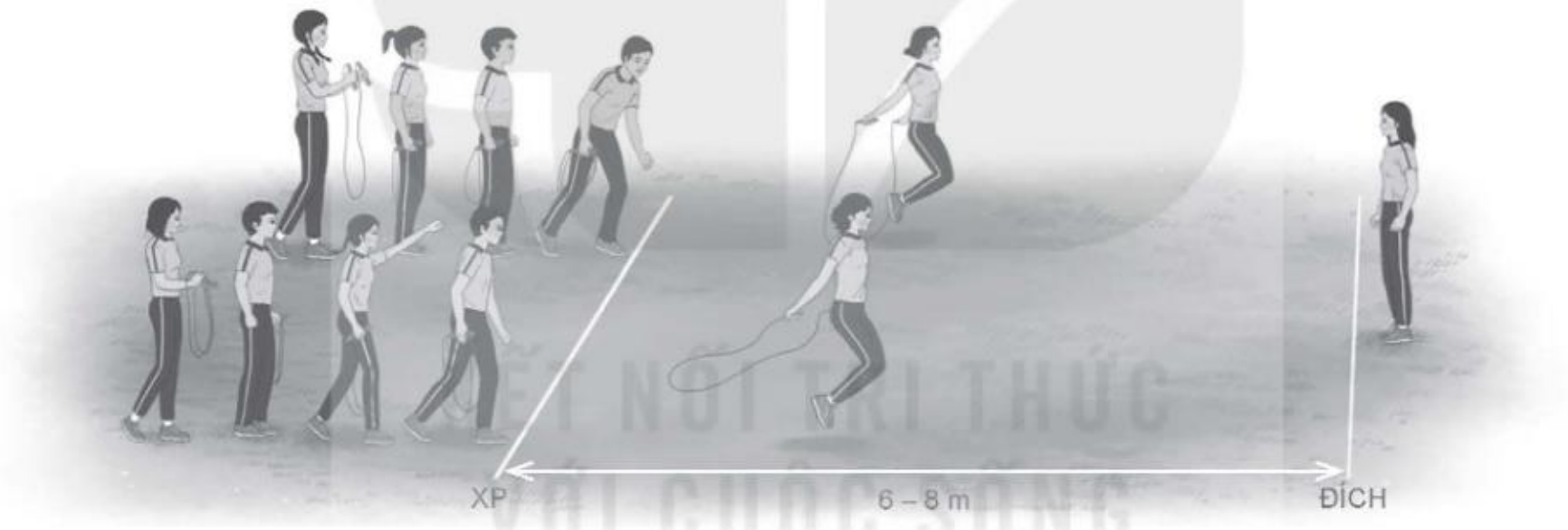
Dụng cụ: Dây nhảy.

Cách thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi bạn cầm một cái dây nhảy đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội nhảy dây di chuyển kiểu chụm chân đến đích. Trong quá trình thực hiện bị vướng dây thì thực hiện lại động tác tại vị trí đó. Bạn tiếp theo chỉ thực hiện khi bạn phía trước nhảy dây chạm chân đến vạch đích. Kết thúc, đội hoàn thành nhanh hơn là đội thắng cuộc (H.1).

Lưu ý:

– Sắp xếp các đội có số lượng nam nữ bằng nhau.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



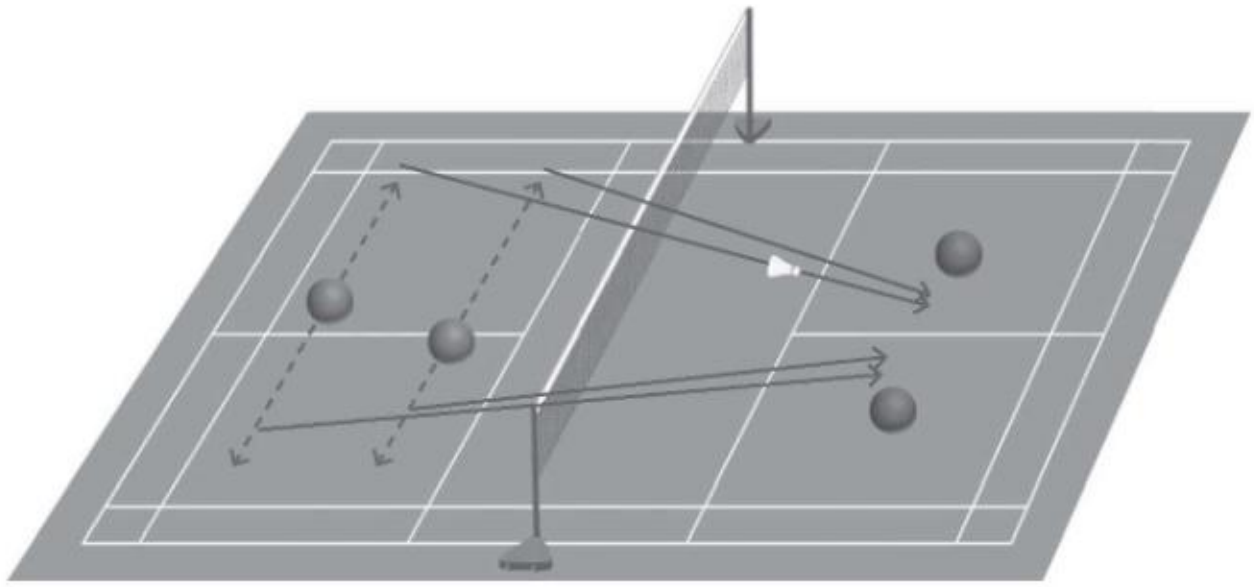
Hình 1. Sơ đồ trò chơi Nhảy dây di chuyển tiếp sức

II. KIẾN THỨC MỚI

GV cho HS tập hợp thành hình khối dọc theo biên dọc của sân, GV giới thiệu sơ lược về khái niệm chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi: Trong thi đấu đôi, chiến thuật đánh cầu tấn công là tấn công nhanh, mạnh, liên tục vào các điểm (đặc biệt các vị trí trống) trên sân đối phương để gây khó khăn cho đối phương và giành điểm.

Hướng dẫn chiến thuật đánh cầu tấn công đường trung tâm trong thi đấu đôi

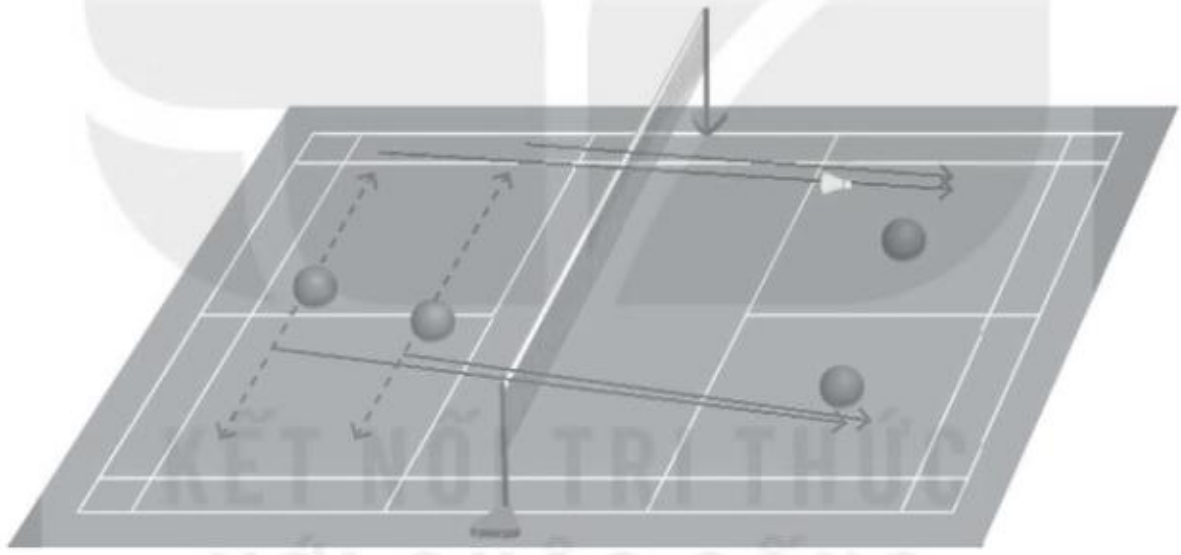
Khi thực hiện chiến thuật này, phải xác định được vị trí đứng của đối phương đang phân chia theo đường trung tâm. Hai người phối hợp di chuyển đến các vị trí cầu rơi và sử dụng kĩ thuật đánh cầu tấn công liên tục vào đường trung tâm giữa sân, gây khó khăn cho đối phương phòng thủ để giành điểm (H.2).



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu tấn công đường trung tâm

Hướng dẫn chiến thuật đánh cầu tấn công dọc biên trong thi đấu đôi

Khi thực hiện chiến thuật này, phải xác định được vị trí đứng của đối phương đang phân chia theo đường trung tâm. Hai người phối hợp di chuyển đến các vị trí cầu rơi và sử dụng các kĩ thuật đánh cầu tấn công liên tục vào hai đường dọc biên, gây khó khăn cho đối phương phòng thủ để giành điểm (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu tấn công dọc biên

Kết hợp với mô phỏng minh hoạ của các em HS trên sân, GV cho HS thực hiện chiến thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

GV cần giải thích cho HS rõ khi sử dụng chiến thuật tấn công trong thi đấu đôi.

GV cho HS thực hiện chiến thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa.

+ Lỗi sai thường gặp:

– Không quan sát vị trí đứng của đối phương dẫn đến vận dụng sai chiến thuật.

– Kĩ thuật chưa tốt làm ảnh hưởng đến hiệu quả của chiến thuật.

– Di chuyển chậm ảnh hưởng đến việc thực hiện các kĩ thuật tấn công để dứt điểm.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Cách sửa:

– Quan sát vị trí đứng của đối phương, cùng đồng đội phối hợp di chuyển kết hợp tấn công để ghi điểm.

– Rèn luyện tốt các kĩ thuật tấn công đã học.

– Tập luyện di chuyển bước chân để tăng cường tốc độ di chuyển.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập và bài tập hình thành chiến thuật tấn công trong thi đấu đôi.

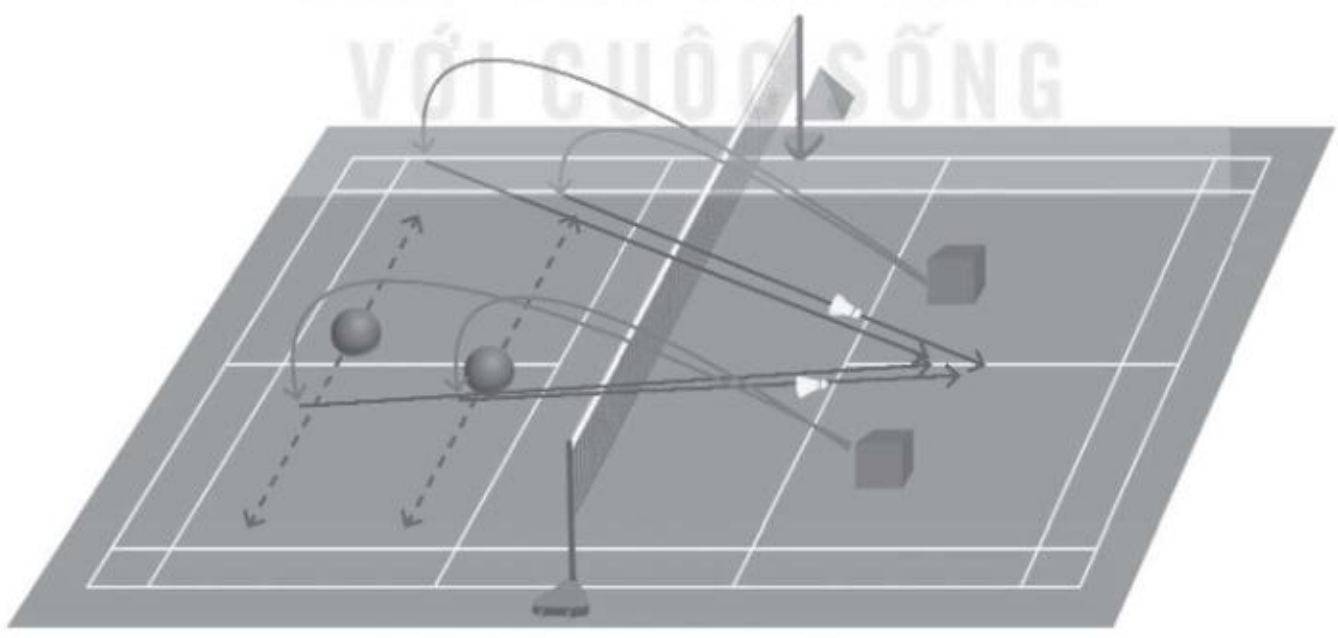
Bài tập 1: Di chuyển ngang mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay ở cuối sân với người đứng phía sau, ở giữa sân với người đứng trước (không cầu)

GV cho HS bắt cặp thực hiện Di chuyển ngang mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay ở cuối sân với người đứng phía sau, ở giữa sân với người đứng trước.

Bài tập 2: Di chuyển tiến lùi mô phỏng kĩ thuật bật nhảy về trước đánh cầu nhanh ở trên lưới và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay (không cầu)

GV cho HS bắt cặp thực hiện di chuyển tiến lùi mô phỏng kĩ thuật bật nhảy về trước đánh cầu nhanh ở trên lưới và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu thuận tay.

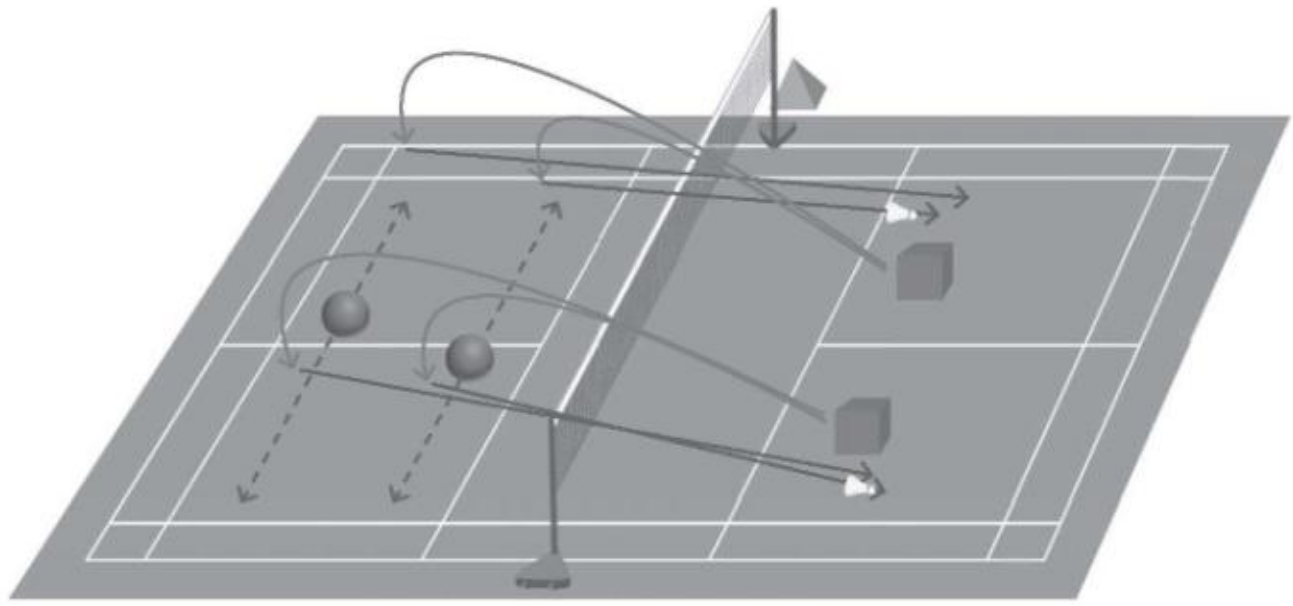
Bài tập 3: Người hỗ trợ giao cầu luân phiên cao xa bên phải và bên trái cuối sân giúp người thực hiện di chuyển ngang đập cầu vào giữa đường trung tâm hoặc hai đường biên dọc (H.4)



Hình 4. Sơ đồ luyện tập chiến thuật đánh cầu tấn công đường trung tâm

GV cho HS bắt cặp thực hiện giao cầu luân phiên cao xa bên phải và bên trái cuối sân giúp người thực hiện di chuyển ngang đập cầu vào giữa đường trung tâm hoặc hai đường biên dọc.

Bài tập 4: Người hỗ trợ giao cầu luân phiên cao xa bên phải và bên trái giữa sân giúp người thực hiện di chuyển ngang đập cầu vào giữa đường trung tâm hoặc hai đường biên dọc (H.5)



Hình 5. Sơ đồ luyện tập chiến thuật đánh cầu tấn công dọc biên

GV cho HS bắt cặp thực hiện tại chỗ giao cầu thấp gần và đồng đội di chuyển phối hợp tấn công ở cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu (không cầu).

Bài tập 5: Hai người hỗ trợ giao cầu luân phiên cao xa hai bên khu vực giữa sân và hai bên khu vực góc cuối sân giúp hai người đứng trước, sau di chuyển ngang đập cầu thuận tay ở cuối sân và ở giữa sân, đường cầu bay vào giữa đường trung tâm

GV cho HS bắt cặp thực hiện hỗ trợ giao cầu luân phiên cao xa hai bên khu vực giữa sân và hai bên khu vực góc cuối sân giúp hai người đứng trước, sau di chuyển ngang đập cầu thuận tay ở cuối sân và ở giữa sân, đường cầu bay vào giữa đường trung tâm.

Bài tập 6: Hai người hỗ trợ giao cầu luân phiên cao xa hai bên khu vực giữa sân và hai bên khu vực góc cuối sân giúp hai người đứng trước sau di chuyển ngang đập cầu thuận tay ở cuối sân và ở giữa sân, đường cầu bay vào hai dọc biên

GV cho HS bắt cặp thực hiện giao cầu luân phiên cao xa hai bên khu vực giữa sân và hai bên khu vực góc cuối sân giúp hai người đứng trước sau di chuyển ngang đập cầu thuận tay ở cuối sân và ở giữa sân, đường cầu bay vào hai dọc biên.

Bài tập 7: Tổ chức đấu tập: Đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ phối hợp. Đơn nam, đơn nữ đối với chiến thuật tấn công trong đánh đơn đã học

GV tổ chức cho HS thi đấu tập kết hợp tập điều khiển thi đấu.

+ Thực hành tổ chức thi đấu giữa các đội với nhau trên sân.

+ Thực hành phân chia vị trí, phương pháp trọng tài để điều khiển trận đấu.

Yêu cầu khi tổ chức thi đấu tập:

+ Trọng tài chính điều khiển trận đấu, hô điểm, quan sát, phát hiện phạm luật, phạm lỗi, thực hiện ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi và xử phạt theo quy định.

+ Trọng tài biên và các trợ lí trọng tài tập quan sát và ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi theo quy định, hỗ trợ Trọng tài chính điều khiển trận đấu.

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành chiến thuật tấn công trong thi đấu đôi theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cặp đôi (luân phiên giúp bạn luyện tập), luyện tập nhóm (luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập).

Hình thức 1: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ, giới tính để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi hình thành chiến thuật tấn công trong thi đấu đôi.

GV cần lưu ý những sai lầm thường mắc khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 2: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập hình thành chiến thuật tấn công trong thi đấu đôi.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

THI DI CHUYỂN ĐẬP CẦU TRÚNG ĐIỂM

Mục đích: Bổ trợ chiến thuật đánh cầu tấn công dọc biên.

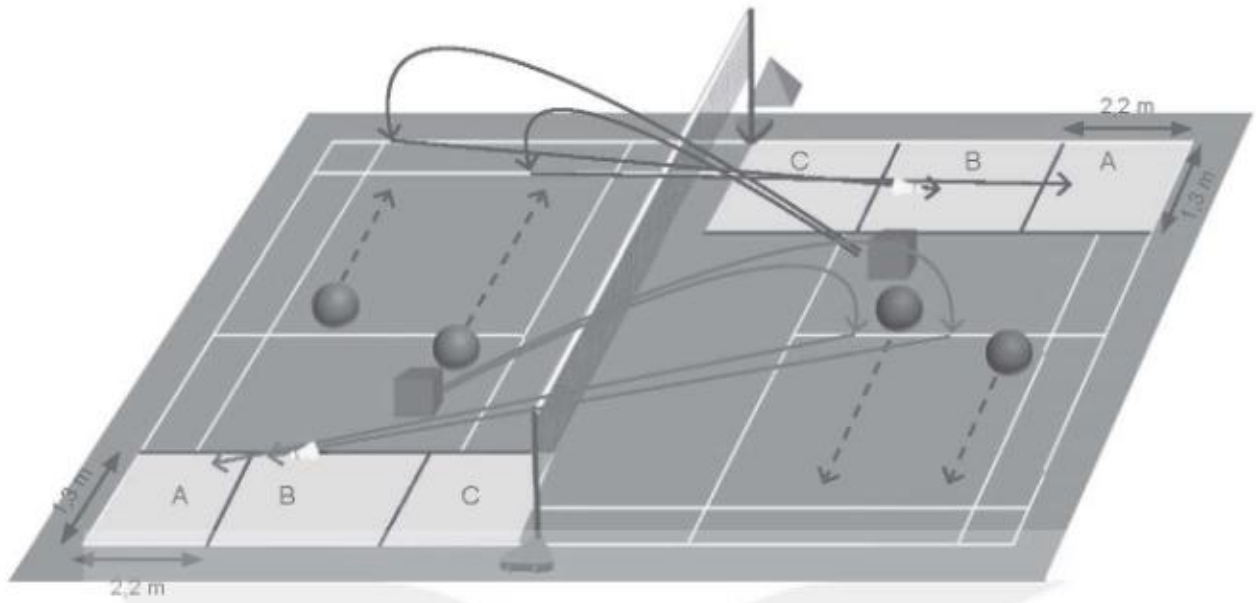
Dụng cụ: Vợt và cầu.

Thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi thành nhiều đội, mỗi đội thành một cặp đôi đứng trước sau ngay vạch giữa sân. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ giao cầu. Khi có hiệu lệnh, lần lượt cặp đôi của mỗi đội di chuyển đến vị trí đánh cầu (cầu do bạn hỗ trợ giao đến), thực hiện đập cầu vào các ô tính điểm (A=1 điểm; B=2 điểm; C=3 điểm). Trong mỗi lượt chơi, mỗi cặp đôi thực hiện 6 lần liên tiếp. Kết thúc, đội có số điểm nhiều nhất là đội thắng cuộc (H6).

Lưu ý:

– HS giao cầu chính xác để tạo điều kiện thuận lợi cho HS đánh cầu.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi di chuyển đập cầu trúng điểm

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Thảo luận đưa ra các tình huống để áp dụng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi.

GV chia nhóm cho HS thảo luận các tình huống chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi ở nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

2. Khi luyện tập chiến thuật đánh cầu tấn công giữa sân và tấn công dọc biên trong thi đấu đôi cần chú ý những điểm gì?

Khi luyện tập chiến thuật đánh cầu tấn công giữa sân và tấn công dọc biên trong thi đấu đôi cần chú ý:

+ Những lỗi sai thường mắc: không quan sát vị trí đứng của đối phương dẫn đến vận dụng sai chiến thuật, kĩ thuật chưa tốt làm ảnh hưởng đến hiệu quả của chiến thuật, di chuyển chậm ảnh hưởng đến việc thực hiện các kĩ thuật tấn công để dứt điểm.

+ Tăng dần kĩ thuật đập cầu, độ chính xác khi thực hiện chiến thuật đánh cầu tấn công đường trung tâm trong thi đấu đôi.

+ Tăng dần kĩ thuật đập cầu, độ chính xác khi thực hiện chiến thuật đánh cầu tấn công dọc biên trong thi đấu đôi.

3. Vận dụng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi vào luyện tập và thi đấu hằng ngày.

Lên kế hoạch vận dụng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi và trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể lực.

Bài 3 CHIẾN THUẬT ĐÁNH CẦU PHÒNG THỦ TRONG THI ĐẤU ĐÔI

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hướng dẫn HS phối hợp đúng chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi; thực hiện thuần thục chiến thuật đánh cầu phòng thủ đã học trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

– Phát triển thể lực và thành tích trong tập luyện thi đấu cho HS, hướng đến việc đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

– Bồi dưỡng cho HS thể hiện năng khiếu về môn thể thao lựa chọn trong học tập và thi đấu.

– Giúp HS cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.

Phương tiện tập luyện

– Sân cầu lông, còi, vợt và cầu.

– Kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao phù hợp.

I. MỞ ĐẦU

1. Khởi động

a. Khởi động chung

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện các động tác khởi động chung như sau:

GV tập hợp lớp thành hàng ngang, giãn cách một sải tay, đứng xen kẽ nhau. GV đếm nhịp (có thể mời một HS làm mẫu) và hướng dẫn cho cả lớp thực hiện động tác khởi động xoay các khớp và căng cơ theo thứ tự từ trên xuống dưới bao gồm: xoay các nhóm cơ đầu, cổ, vai, tay, cổ tay – cổ chân và căng các nhóm cơ tay, vai, lưng, đùi, gập duỗi gối, ép dẻo dọc, ép dẻo ngang.

GV hô và vỗ tay đếm nhịp cho HS thực hiện chạy tại chỗ trên sân cầu lông.

b. Khởi động chuyên môn

GV cho HS thực hiện cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

GV cho HS thực hiện di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay, trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bỏ nhỏ thuận tay và trái tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

GV cho HS thực hiện tại chỗ bật nhảy đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

2. Trò chơi hỗ trợ khởi động

THI CHẠY ĐÁ LĂNG TRƯỚC

Mục đích: Hỗ trợ khởi động.

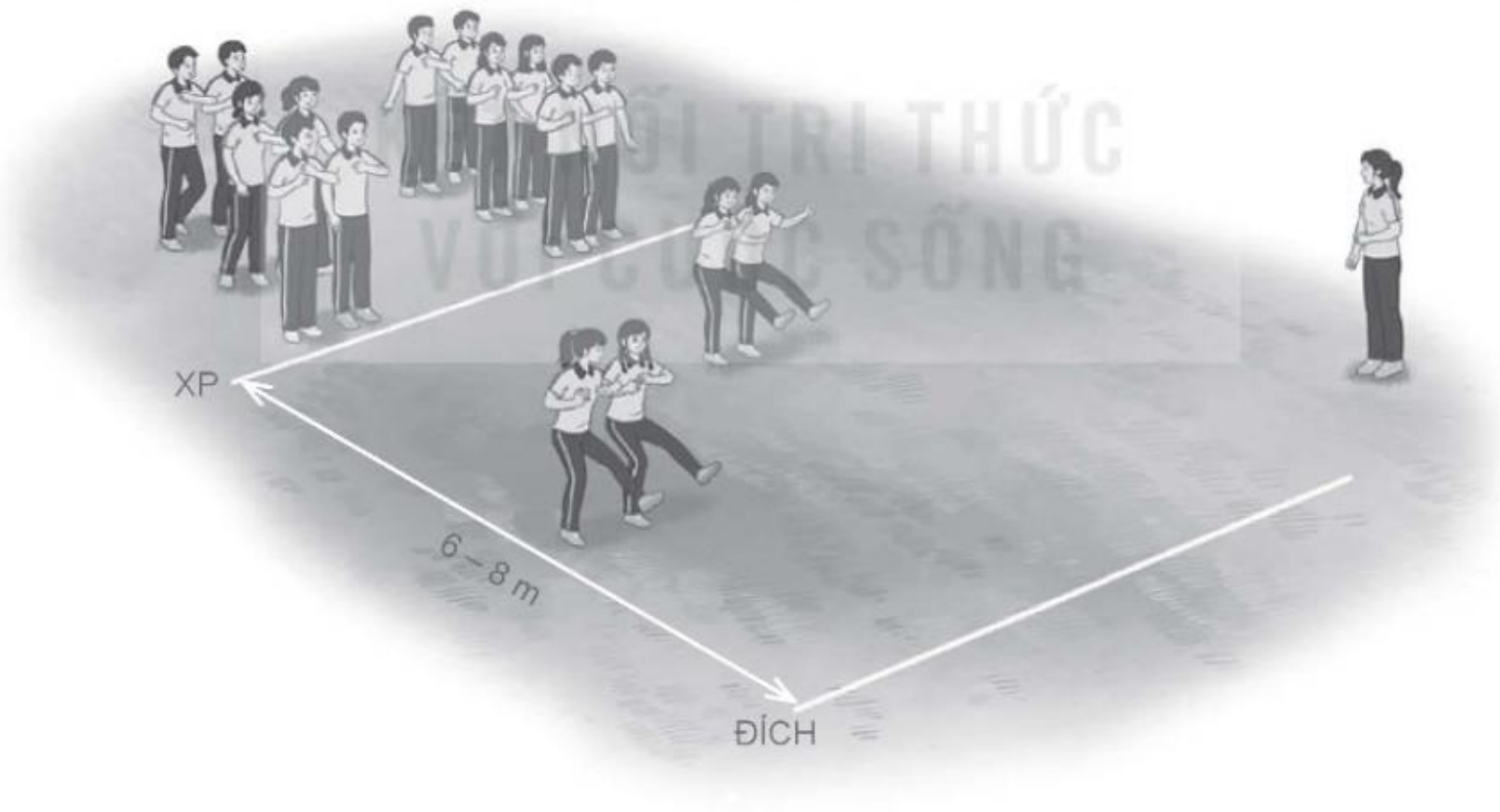
Dụng cụ: Còi.

Cách thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc (đứng thành các cặp đôi) sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp đôi của mỗi đội khoác tay, chạy đá lăng thẳng chân ra trước về đích. Cặp đôi tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp đôi phía trước vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (H.1).

Lưu ý:

– Trong quá trình thực hiện cần phối hợp với bạn, cặp nào rời khoác tay phải thực hiện lại từ đầu.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



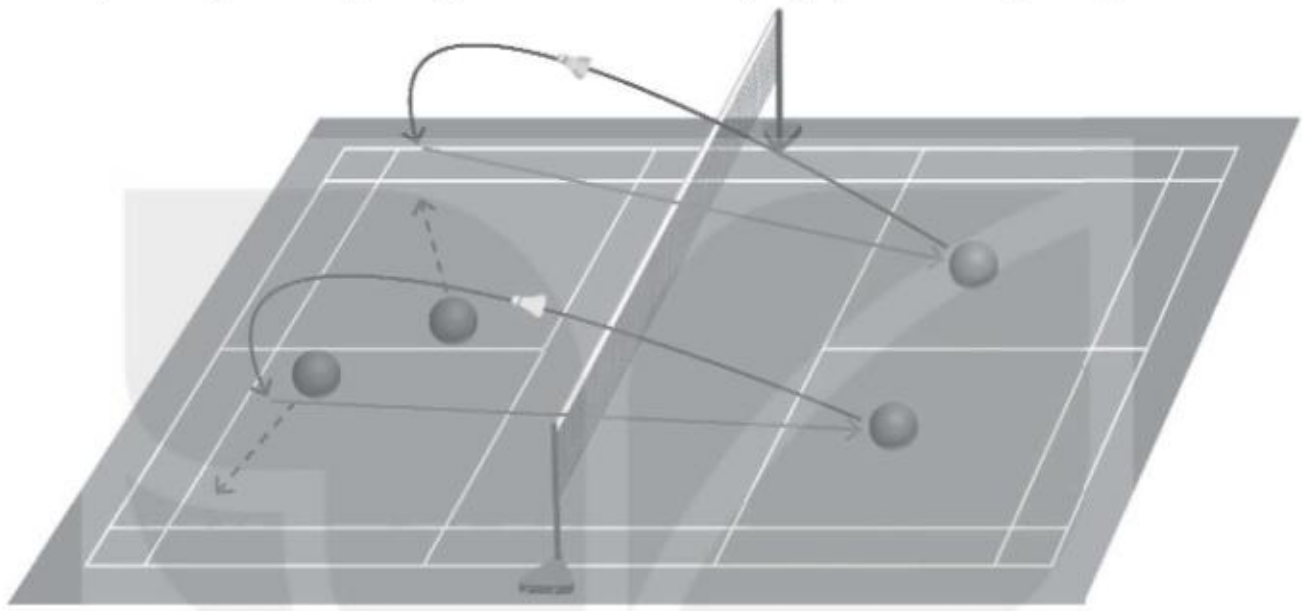
Hình 1. Sơ đồ trò chơi Thi chạy đá lăng trước

II. KIẾN THỨC MỚI

GV cho HS tập hợp thành hình khối dọc theo biên dọc của sân, GV giới thiệu sơ lược về khái niệm chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi: Trong thi đấu đôi, chiến thuật đánh cầu phòng thủ được thực hiện khi cả hai người đều có trình độ tương đương nhau, đứng thành hàng ngang ở bên phải và bên trái giữa sân, thực hiện phòng thủ bằng đường cầu cao xa và thấp gần.

Hướng dẫn chiến thuật đánh cầu phòng thủ bằng đường cầu cao xa trong thi đấu đôi

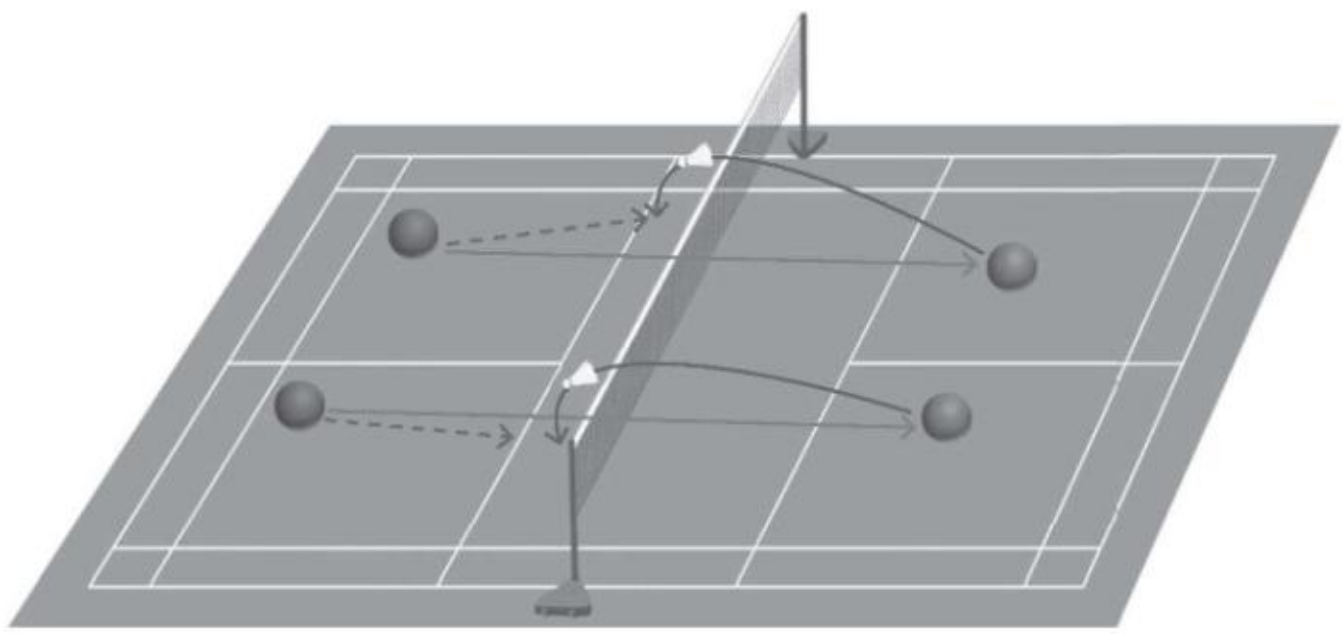
Khi thực hiện chiến thuật này, hai người phòng thủ đứng thành hàng ngang ở khu vực giữa sân, thực hiện phòng thủ bằng đường cầu cao xa liên tục về phía hai góc cuối sân, gây tiêu hao thể lực đối phương để giành thế chủ động, phản công và giành điểm (H.2).



Hình 2. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu phòng thủ bằng đường cầu cao xa

Hướng dẫn chiến thuật đánh cầu phòng thủ bằng đường cầu thấp gần trong thi đấu đôi

Khi thực hiện chiến thuật này, hai người phòng thủ đứng thành hàng ngang ở khu vực giữa sân, thực hiện phòng thủ bằng đường cầu thấp gần liên tục về phía hai góc trên lưới nhằm hạn chế đối phương tấn công để giành thế chủ động, phản công và giành điểm (H.3).



Hình 3. Sơ đồ chiến thuật đánh cầu phòng thủ bằng đường cầu thấp gần

Kết hợp với mô phỏng minh hoạ của các em HS trên sân, GV cho HS thực hiện chiến thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

GV cần giải thích cho HS rõ khi sử dụng chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi.

GV cho HS thực hiện chiến thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa.

+ Lỗi sai thường gặp:

– Không kịp di chuyển để đứng hai người phòng thủ thành hàng ngang giữa sân dẫn đến giảm hiệu quả chiến thuật.

– Điều khiển cầu không chính xác làm giảm hiệu quả chiến thuật.

– Thể lực hạn chế dẫn đến không phát huy được tối đa hiệu quả chiến thuật.

+ Cách sửa:

– Hai người phòng thủ đứng thành hàng ngang ở bên phải và bên trái giữa sân để thực hiện chiến thuật đánh cầu phòng thủ.

– Tập lặp lại kĩ thuật đánh cầu phòng thủ có điểm rơi vào các vị trí quy định trên sân cầu lông.

– Tăng cường luyện tập thể lực.

III. LUYỆN TẬP

1. Nội dung tập luyện

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập và bài tập hình thành chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi:

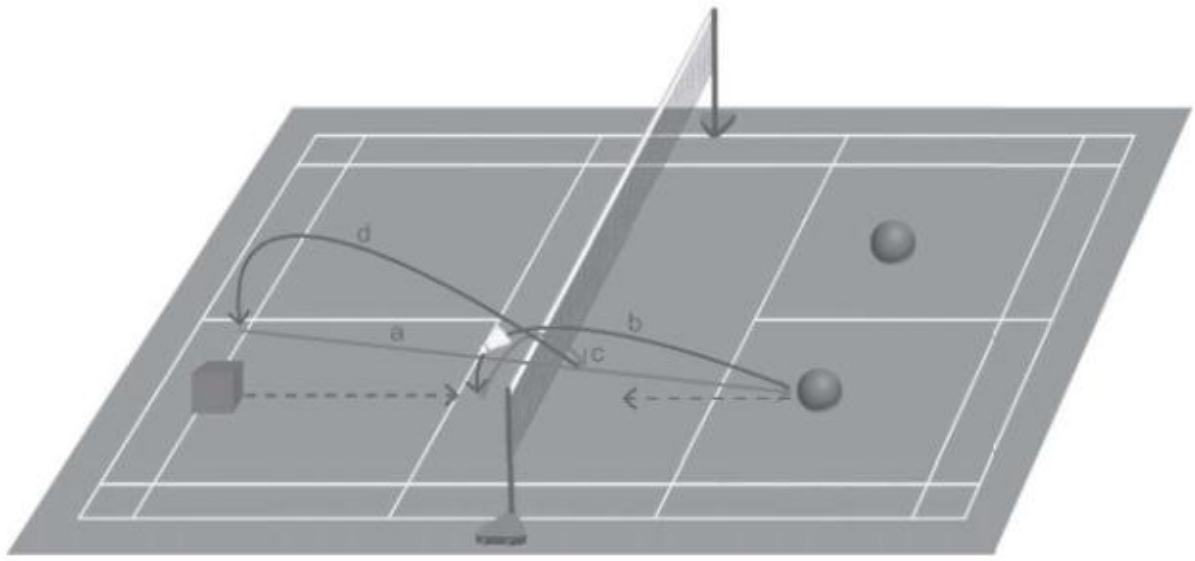
Bài tập 1: Hai người tại chỗ đứng giữa sân bên phải và bên trái thực hiện động tác đánh cầu thấp tay phải, trái với lực từ nhẹ đến mạnh (không cầu)

GV cho HS bắt cặp thực hiện đứng giữa sân bên phải và bên trái thực hiện động tác đánh cầu thấp tay phải, trái với lực từ nhẹ đến mạnh.

Bài tập 2: Người hỗ trợ tấn công từ cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu, người phòng thủ thực hiện phòng thủ bằng đường cầu cao xa liên tục

GV cho HS bắt cặp thực hiện tấn công từ cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu, người phòng thủ thực hiện phòng thủ bằng đường cầu cao xa liên tục.

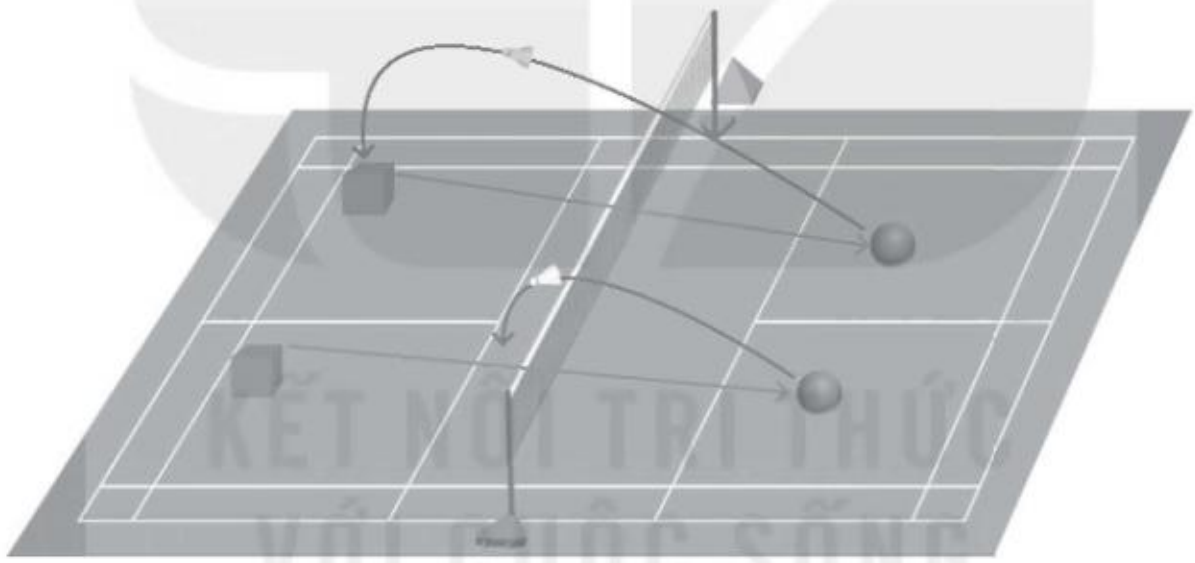
Bài tập 3: Người hỗ trợ tấn công từ cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu (H.4a) cho người phòng thủ thực hiện phòng thủ bằng đường cầu thấp gần (H.4b); sau đó di chuyển tiến bỏ nhỏ cho người phòng thủ (H.4c) để người phòng thủ di chuyển hất cầu cao sâu cho người hỗ trợ tấn công liên tục (H.4d)



Hình 4. Sơ đồ luyện tập cặp đôi chiến thuật phòng thủ bằng đường cầu thấp gần

GV cho HS bắt cặp thực hiện tấn công từ cuối sân bằng kĩ thuật đập cầu cho người phòng thủ thực hiện phòng thủ bằng đường cầu thấp gần; sau đó di chuyển tiến bỏ nhỏ cho người phòng thủ để người phòng thủ di chuyển hất cầu cao sâu cho người hỗ trợ tấn công liên tục.

Bài tập 4: Hai người hỗ trợ thực hiện tấn công cho hai người phòng thủ, người phòng thủ thực hiện phòng thủ bằng đường cầu cao xa và thấp gần liên tục (H.5)



Hình 5. Sơ đồ luyện tập nhóm chiến thuật phòng thủ bằng đường cầu cao xa và thấp gần

GV cho HS bắt cặp thực hiện tấn công cho hai người phòng thủ người phòng thủ thực hiện phòng thủ bằng đường cầu cao xa và thấp gần liên tục.

Bài tập 6: Tổ chức đấu tập: Đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ phối hợp. Đơn nam, đơn nữ đối với chiến thuật phòng thủ trong đánh đơn đã học

GV tổ chức cho HS thi đấu tập kết hợp tập điều khiển thi đấu.

+ Thực hành tổ chức thi đấu giữa các đội với nhau trên sân.

+ Thực hành phân chia vị trí, phương pháp trọng tài để điều khiển trận đấu.

Yêu cầu khi tổ chức thi đấu tập:

+ Trọng tài chính điều khiển trận đấu, hô điểm, quan sát, phát hiện phạm luật, phạm lỗi, thực hiện ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi và xử phạt theo quy định.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

+ Trọng tài biên và các trợ lí trọng tài tập quan sát và ra các kí hiệu phạm luật, phạm lỗi theo quy định, hỗ trợ Trọng tài chính điều khiển trận đấu.

2. Hình thức luyện tập

GV căn cứ vào tình hình lớp, khả năng vận động của HS, điều kiện sân bãi, dụng cụ để linh động tổ chức cho HS thực hiện các bài tập hình thành chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi theo các hình thức luyện tập như: luyện tập cặp đôi (luân phiên giúp bạn luyện tập), luyện tập nhóm (luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập).

Hình thức 1: Luyện tập cặp đôi

GV tổ chức cho HS tự bắt cặp với nhau, nên phân cặp có cùng trình độ, giới tính để tránh chấn thương trong luyện tập.

GV tổ chức cho HS luyện tập cặp đôi hình thành chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi.

GV cần lưu ý những sai lầm thường mắc khi thực hiện các bài tập, khuyến khích HS giúp đỡ nhau sửa các lỗi sai khi cùng luyện tập.

Sau mỗi lượt thực hiện, GV cần quan sát, lắng nghe những trao đổi, nhận xét của HS đối với bạn cùng tập để kịp thời định hướng, điều chỉnh động tác cho HS.

Hình thức 2: Luyện tập nhóm

GV căn cứ vào năng lực của HS để phân nhóm luyện tập và chia khu vực tập luyện của mỗi nhóm theo điều kiện sân tập, hướng dẫn và giao nhiệm vụ cụ thể cho từng nhóm (người chỉ huy, nhiệm vụ bài tập,...) để tiến hành luyện tập theo nhóm.

GV tổ chức cho HS luyện tập hình thành chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi.

GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm, tổ chức cho từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) trước lớp để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

❖ **Trò chơi bổ trợ kĩ thuật**

THI PHÒNG THỦ VÀO Ô

Mục đích: Bổ trợ chiến thuật phòng thủ trong thi đấu đôi.

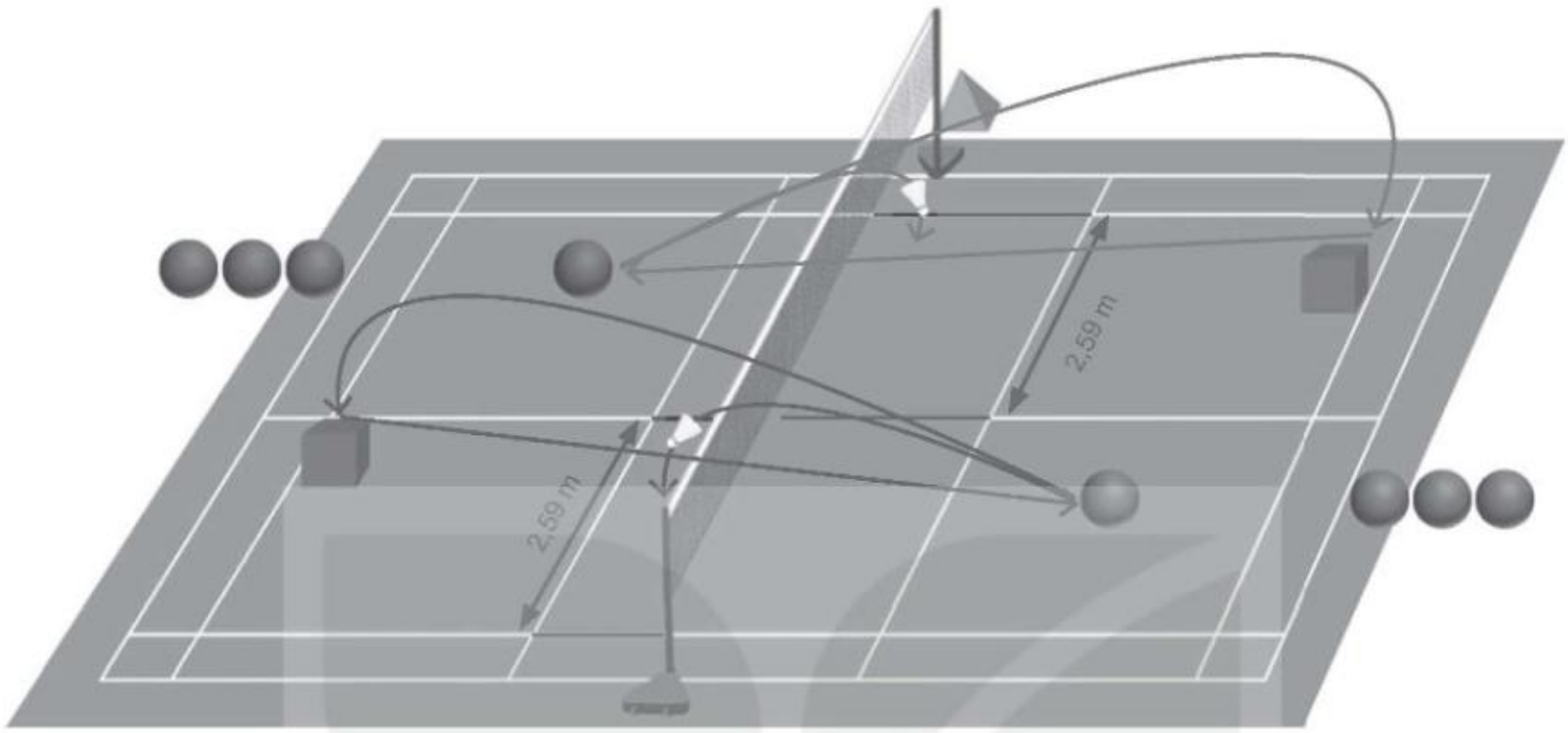
Dụng cụ: Vợt và cầu.

Thực hiện: GV chia HS tham gia trò chơi thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân. Mỗi đội có một bạn đứng bên sân đối diện hỗ trợ đập cầu. Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội di chuyển đến vị trí phòng thủ (giữa một bên sân), giao cầu cao xa cho bạn hỗ trợ đập cầu đến, thực hiện phòng thủ thấp gần qua lưới vào ô. Trong mỗi lượt chơi, mỗi bạn chỉ thực hiện một lần. Kết thúc, đội có số điểm nhiều nhất là đội thắng cuộc (H.6).

Lưu ý:

– HS tiếp theo chỉ được di chuyển khi HS thực hiện trước đã rời khỏi vị trí đánh cầu.

– Kết thúc trò chơi, khi công bố kết quả, GV cần có nhận xét về những ưu điểm và hạn chế của từng cá nhân tham gia.



Hình 6. Sơ đồ trò chơi Thi phòng thủ vào ô

IV. VẬN DỤNG

GV hướng dẫn HS các nội dung sau:

1. Thảo luận đưa ra các tình huống để áp dụng chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi.

GV cho HS chia nhóm thảo luận các tình huống chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi phần nội dung phần Kiến thức mới trong SGK.

2. Hãy tìm hiểu ưu và nhược điểm của chiến thuật đánh cầu phòng thủ bằng đường cầu cao xa và đường cầu thấp gần trong thi đấu đôi.

Ưu điểm:

Sử dụng các đường cầu thẳng hoặc chéo, đánh nhanh, đánh xa đối phương điều động đối phương di chuyển, gây rối loạn đội hình để giành lại quyền tấn công.

Nhược điểm:

Kĩ thuật phòng thủ không tốt, vị trí đứng phòng thủ trong đánh đôi không phù hợp dẫn đến không thực hiện được chiến thuật phòng thủ.

3. Vận dụng chiến thuật phòng thủ và tấn công để luyện tập, thi đấu hằng ngày.

Tổ chức thi đấu đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ thể thức thi đấu 1 ván 21 điểm để rèn luyện chiến thuật, tham gia công tác trọng tài điều khiển trận đấu từ đó phát triển thể lực và thành tích trong tập luyện và thi đấu.

GỢI Ý ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ CHIẾN THUẬT TRONG THI ĐẤU ĐÔI

NỘI DUNG	CHƯA ĐẠT	ĐẠT
Chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi	– Chưa hiểu và thực hiện đúng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Hiểu và và thực hiện đúng chiến thuật giao cầu trong thi đấu đôi. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
Chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi	– Chưa hiểu và thực hiện đúng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.	– Hiểu và và thực hiện đúng chiến thuật đánh cầu tấn công trong thi đấu đôi. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
Chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi	– Chưa hiểu và thực hiện đúng chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi. – Chưa thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập	– Hiểu và và thực hiện đúng chiến thuật đánh cầu phòng thủ trong thi đấu đôi. – Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: TRẦN THỊ NGỌC HẠNH – NGUYỄN VĂN QUẢNG
Biên tập tái bản: TRẦN THỊ NGỌC HẠNH
Thiết kế sách: TRẦN THỊ THANH THẢO
Trình bày bìa: ĐẶNG NGỌC HÀ – TỐNG THANH THẢO
Sửa bản in: TRẦN THỊ NGỌC HẠNH – NGUYỄN VĂN QUẢNG
Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 12 – CẦU LÔNG – SÁCH GIÁO VIÊN
Mã số:
In ..... bản, (QĐ in số....) khổ 19 x 26,5 cm.
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Cơ sở in: ..... địa chỉ .....
Số ĐKXB:
Số QĐXB: ...QĐ- GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...
Mã số ISBN:

HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 12 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 12, tập một – SGV
2. Ngữ văn 12, tập hai – SGV
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 12 – SGV
4. Toán 12 – SGV
5. Chuyên đề học tập Toán 12 – SGV
6. Lịch sử 12 – SGV
7. Chuyên đề học tập Lịch sử 12 – SGV
8. Địa lí 12 – SGV
9. Chuyên đề học tập Địa lí 12 – SGV
10. Giáo dục kinh tế và pháp luật 12 – SGV
11. Chuyên đề học tập Giáo dục kinh tế và pháp luật 12 – SGV
12. Vật lí 12 – SGV
13. Chuyên đề học tập Vật lí 12 – SGV
14. Hoá học 12 – SGV
15. Chuyên đề học tập Hoá học 12 – SGV
16. Sinh học 12 – SGV
17. Chuyên đề học tập Sinh học 12 – SGV
18. Công nghệ 12 – Công nghệ Điện – Điện tử – SGV
19. Chuyên đề học tập Công nghệ 12 – Công nghệ Điện – Điện tử – SGV
20. Công nghệ 12 – Lâm nghiệp – Thuỷ sản – SGV
21. Chuyên đề học tập Công nghệ 12 – Lâm nghiệp – Thuỷ sản – SGV
22. Tin học 12 – SGV
23. Chuyên đề học tập Tin học 12 – Định hướng Tin học ứng dụng – SGV
24. Chuyên đề học tập Tin học 12 – Định hướng Khoa học máy tính – SGV
25. Mĩ thuật 12 – SGV
26. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 12 – SGV
27. Âm nhạc 12 – SGV
28. Chuyên đề học tập Âm nhạc 12 – SGV
29. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 12 – SGV
30. Giáo dục thể chất 12 – Bóng chuyền – SGV
31. Giáo dục thể chất 12 – Bóng đá – SGV
32. Giáo dục thể chất 12 – Cầu lông – SGV
33. Giáo dục thể chất 12 – Bóng rổ – SGV
34. Giáo dục quốc phòng và an ninh 12 – SGV
35. Tiếng Anh 12 – Global Success – SGV

Website: https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG